一般社団法人日本パーフェクト整体普及協会代表理事
片平悦子
Etsuko Katahira

「背中呼吸」で体は老けない！疲れない！

講談社

CamScannerでスキャン

はじめに

この本は、老けない体、一生疲れない体をつくるために、寝ながらインナーマッスルを鍛える本です。

インナーマッスルの特徴を知って、効率よく鍛えれば姿勢がよくなり、長時間デスクワークをしても疲れない体を手に入れることができます。

ここまで読んで、あなたはどう思われたでしょうか？

「寝ながらインナーマッスルを鍛える？？？　……嘘(うそ)くさい……」

「プロでも難しいと聞いているけれど？？？　……本当かな……」

「そもそもインナーマッスルって何？？？　……私には関係ないし……」

きっと、こんな感じかなと思います。

なぜ「背中呼吸」なのか、不思議ですよね。そこで、その経緯を少し説明させてい

CamScannerでスキャン

ただきます。

町行く人に「インナーマッスルとはなんですか？」と聞けば、「大腰筋」と答える方もいることでしょう。そのくらい「大腰筋」は知られるようになりました。

しかし、この「大腰筋」、治療のプロでない一般の方は、外から触ることができません。なので、鍛えようにも今イチ、ピンとこないわけです。そこで、ピンとくるものを使って「大腰筋」がコントロールできる方法はないか？　そんなことを考え続けていました。

そして、思い出したのです。私は若いころ解剖実習をしていた経験があり、「ああ、そうだ。横隔膜の後ろ側は大腰筋とつながっていたっけ」と。

早速、自分の体を使ってあれこれ実験してみました。どうやったら横隔膜をしっかり後ろまで使えるのか？　ヒントは何か？

試行錯誤の末、横隔膜の後ろ側を動かすことによって大腰筋は簡単に、なおかつ効果的に鍛えられるという結論に至ったのです。

それには、背中側を意識してゆっくり深呼吸するのが一番です。そこでこの深呼吸

を、「背中呼吸」と名づけました。背中呼吸を行うときのポイントは筋肉の存在を意識することです。大腰筋を意識して背中呼吸をすると大腰筋がストレッチされ、しかも、大腰筋が鍛えられるという筋肉の強化も図ることが可能です。

あなたは、〈ストレッチ〉＝〈伸ばす〉というイメージをお持ちかもしれません。でも、それだけではありません。筋肉は本来の正しい位置にあるときにその働きが最大になります。たとえば、腰を丸めた状態では大腰筋が縮んだままです。この状態で大腰筋を動かしても効率よく強化できません。

ですから、この本では該当する筋肉が正しい位置にくるようにセット（ストレッチ）し、さらに、筋力を強化する方法を、体の構造を交えながら解説していきます。

人によって生活リズムはさまざまです。

デスクワークで忙しい方は、日中仕事をしながらストレッチを行うことで体の変化が感じられるでしょう（詳細は前著『3分間「内臓ストレッチ」で疲れないカラダをつくる』〈KADOKAWA／中経出版〉をご覧ください）。

忙しい仕事から解放され、帰宅後のリラックスタイムを有効に活用したいなら、や

はり寝ながら行う方法がおすすめです。しかも、自分の体の重さを利用してできるので、とても大きな効果が得られます。そこで、夜、リビングでテレビを見ながら、あるいは就寝前のベッドの上で、ゆったりした呼吸とともに行っていただく方法をご紹介したのが、この本です。

疲れない体、老けない体を考えるとき、「老化」についての一考も必要です。

私が長年施術してきた全身の関節を正常な状態に戻す「パーフェクト整体」では、老化とは関節の動きの制限が増えることと定義しています。放っておくと加齢とともに関節の動きが少しずつ悪くなります。たとえば、股関節の動きが悪くなると階段を上るときに太腿が上がらない。膝関節が悪くなると正座できない。肩関節が動かなくなると腕が上がらず、洗濯物が干せない。

このように、若いときには当たり前にできていたことができなくなっていきます。

今、あなたが何歳であろうと、いずれ年老いていきます。

疲れない体とは、老化しにくい体を手に入れるということ。つまり、体の柔軟性を維持することだと思っています。

「施術後グングンよくなっていく人と、いつまでたっても今イチ、スッキリよくなれない人にどんな違いがあるのだろう?」そんなことを考えながら施術していると、時間を経るにつれ、だんだん答えらしきものが見えてきました。グングンよくなっていく人は、施術後のいい姿勢を維持できる人だということがわかってきたのです。

いい姿勢を保てる人は体の調子がどんどんよくなっていく。いい姿勢を保てず、横座りをしたり、足を組んでいる人はゆっくりしか改善していけない。

さあ、あなたはどちらのタイプでしょうか?

この本では、いい姿勢を維持するのに必要な筋肉を絞り込んで、紹介しています。それらの筋肉は背中呼吸によって、効率よく鍛えることができるのです。

ぜひ、毎日の生活の中で背中呼吸を実践し、疲れない体、老化しにくい体を手に入れていただけたらと思います。

2014年8月

片平悦子

目次◎

はじめに　3

第1章　「背中呼吸」を知れば、体は老けない、疲れない

なぜ、背中呼吸が大切なのか　18
老けない体の鍵は「大腰筋」　20
大腰筋を鍛えるためには横隔膜を動かす　23
横隔膜を十分に動かすには、背中を意識した呼吸が必要　27
腹式呼吸でも、胸式呼吸でもない「背中呼吸」とは？　29
知っているようで知らない、呼吸のしくみ　32
横隔膜はどうなっている？　35
横隔膜を動かすってどういうこと？　39

CamScannerでスキャン

背中を膨らませると肺活量がアップする　42
肺活量がアップすると起こる、こんないいこと　46
背中呼吸で横隔膜を鍛える　50
背中呼吸の行い方　52
背中呼吸の回数チェック　54
背中呼吸を暮らしに取り入れよう　56

第2章　背中呼吸とモゾモゾ体操で若さを保つ

膜は、ねじれていると力が発揮できない！　58
筋肉は膜に覆われている　58
骨盤がゆがむと大腰筋は踏ん張れない　60
骨盤をゆがませない生活が大事　61
横座り、足組み、腰を丸めた姿勢はＮＧ　61

CamScannerでスキャン

1日15分の早足ウォーキングでゆがみ解消　61
体液の循環を改善すると、いい体の状態になる　63
脳脊髄液って、何？　63
脳脊髄液が滞るとこんな不調が起こる　66
仙骨と副交感神経の関係　67
血液、リンパ液、脳脊髄液の循環を促そう　68
いい姿勢を保つことは、運動に匹敵する効果がある　70
正しい位置で、骨に負荷をかけることの大切さ　70
いい姿勢をキープすると、インナーマッスルが鍛えられる　72
姿勢が悪いと、骨は悪い姿勢のまま再生する！　74
骨は、日々つくられている　74
3年で新しいあなたに生まれ変われる⁉　79
モゾモゾ体操で体のゆがみを徹底解消　81
一生のうち、38年も座っている⁉　81

65歳を過ぎると、こんな差がつく　82
1日2回のモゾモゾ体操で体を整える　84

実践！　若さを保つ、モゾモゾ体操と背中呼吸　86
モゾモゾ体操　86
モゾモゾ体操の行い方　88
寝たままできる背中呼吸の行い方　90
背中呼吸アレンジの行い方　92

第3章　体幹のテントとハンモックは背中呼吸で鍛える

テントとハンモックって何？　96
体幹を構成するもう一つの膜、骨盤底筋群　96
骨盤は底のないバケツのような形をしている　98
骨盤底筋群の役目はバルブとハンモック　101

CamScannerでスキャン

老廃物を排出し、内臓を保護する　101
尿もれと骨盤底筋群の関係　103
正常な排尿と尿もれ　103
仙腸関節の左右のバランスを整えるのが大事　105
骨盤底筋群は横隔膜と連動している！　108
背中呼吸は骨盤底筋群まで意識して行おう　108
横隔膜をフル活用すれば、楽して鍛えられる　111

第4章　肩甲骨をフリーにすれば、体はもっと若くなる

背中の「天使の羽」を取り戻そう　114
あなたは正しい姿勢で立っていますか？　115
生理的彎曲をチェックしてみよう　118
こんな座り方をしていませんか？　119

CamScannerでスキャン

こんな座り方をしていることがある　120
「リラックス座り」のはずが、体は拷問状態！　121
生理的彎曲がなくなると、背中が疲れる　124
坐骨の前方で座ると、生理的彎曲は保たれる　126
肩甲骨の裏側はどうなっているの？　130
正しい肩甲骨の位置が、あなたを若くする　133
ストレッチで肩甲骨をフリーにしよう　136
実践！　肩甲骨ストレッチ　139
　肩甲骨内側縁を解放するストレッチ　140
　肩甲骨上縁を解放するストレッチ　142
　肩甲骨をリラックスさせる寝方　144

CamScannerでスキャン

終章 背中呼吸で3つのピラミッドをパワーアップ！

体は串刺しにしたおでん!? 148

3つのピラミッドと3つの呼吸 150

3つのピラミッドを元気にする背中呼吸 153

おわりに 156

編集協力／成保江身子

「背中呼吸」で体は老けない！　疲れない！

CamScannerでスキャン

第1章

「背中呼吸」を知れば、体は老けない、疲れない

CamScannerでスキャン

なぜ、背中呼吸が大切なのか

「はじめに」にも述べたように、私は疲れない体をつくるには、姿勢を維持する筋肉の代表である、インナーマッスルを鍛えることが肝心だと思っています。インナーマッスルのキングといえば大腰筋です。大腰筋はゴロンとした太くて長い筋肉で、上は横隔膜とつながっていて、下は大腿骨まで伸びています。体幹と下肢（脚部）をつないで縦に走るこの筋肉が、正しい位置できちんと働くことによって、体はいい姿勢が保てるのです。

そんな大事な大腰筋は、鍛えにくい筋肉でもあります。なぜなら、体の深層部にあって、持ち主である私たちが見ることも触ることもできないからです。

どうにかして、みなさんに大腰筋を鍛える方法をお伝えしたい。そう考えた私は、体の構造から横隔膜に着目しました。横隔膜はご存じのように深呼吸をするときに動く筋肉性の膜です。案外知られていませんが、横隔膜を上手に動かすと大腰筋にも刺

激が入り、大腰筋をダイレクトに鍛えられます。

残念ながら、ふだん、私たちが無意識にしている呼吸では、肺の上部にしか空気が入っていません。これでは肺の機能が十分働いていませんし、肺の下にある横隔膜の動きも小さいわけですから、もったいない話です。このことに気づいた私は、肺を大きく動かして横隔膜の背中側に効率よく空気を取り込む方法を考案しました。

これが、背中を意識しながら深呼吸する「背中呼吸」です。肺がフル稼働できれば、肺活量がアップし基礎代謝が上がるなど、たくさんの効用があります。やってみると実感しますが、体は疲れにくくなりますし、疲れを感じてもすぐに回復できます。

背中呼吸はインストラクターもマシンもいりません。背中を意識してそっと静かに深呼吸を繰り返すだけなので、自宅や職場、電車の座席など、いつでもどこでもできます。うれしいことに、骨密度の減少を予防できるというおまけつき。これは、いつまでも若々しい体を保てることにもつながります。

第1章では、そんな背中呼吸の大切さと効果について具体的にご紹介していきます。まずは、インナーマッスルのキング、大腰筋から見ていくことにしましょう。

CamScannerでスキャン

老けない体の鍵は「大腰筋」

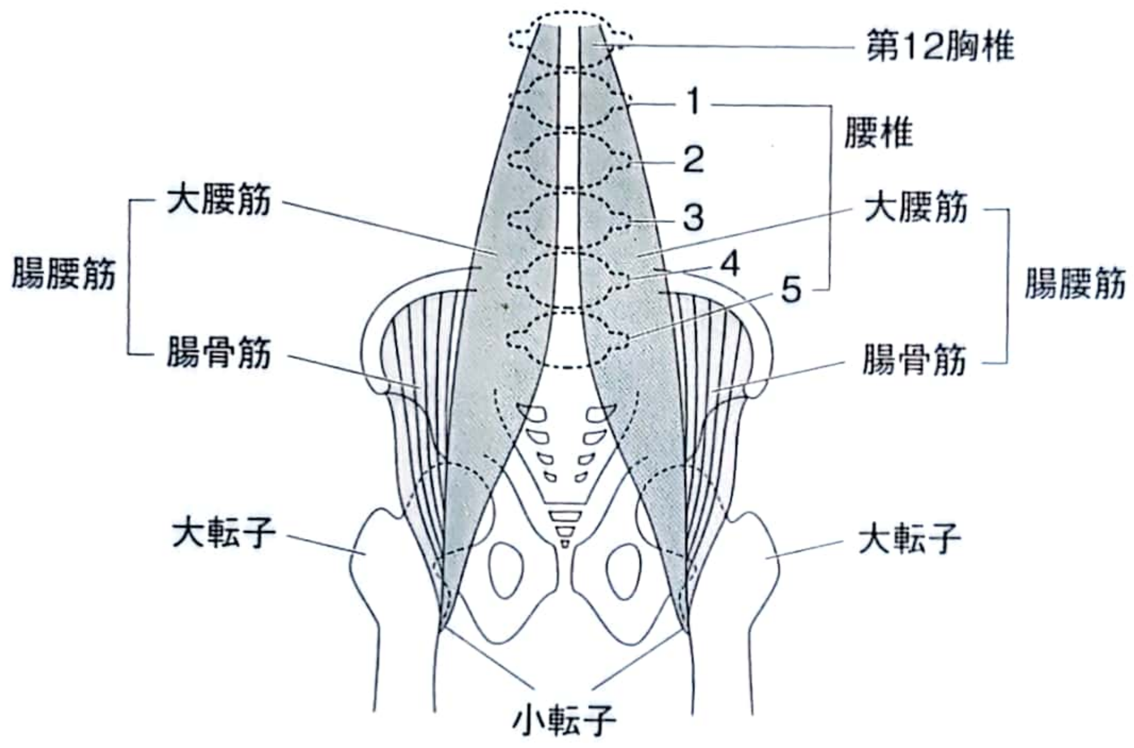
高齢社会を迎えた日本では、みなさん健康で長生きしたいと願っています。そのためには、いつまでも自分の足で歩きたいと思うのでしょう。ここ10年ほどで、ウォーキングやジョギングをする人が急増しています。積極的に、日常生活の中に定期的な運動を取り入れることは、とてもいいことだと思います。

私は、どんな運動をするにしても体幹が強くなければいけないと考えています。走ったり歩いたりすることには直接関係ないと思うかもしれませんが、体幹は、その字のごとく、胸、腹部、背中、腰、臀部(でんぶ)といった、体の根幹となる大事な部分です。運動を始めるときは、この体幹にあるインナーマッスルを鍛えたうえで行うことが肝心です。

「体幹にあるインナーマッスルを鍛える」といっても、インナーマッスルなんてどこにあるのか知らないという人も多いのではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

図1 腸腰筋はこうなっている



インナーマッスルとは、簡単にいうと体の中心に近い深層部にあって、肩関節や背骨、股関節(こかんせつ)についている筋肉のことです。これらの筋肉は私たちの姿勢にかかわる大切な役割を持っています。

なかでも、**姿勢を保つのに欠かせないのは、上半身と下半身をつなぐ腸腰筋(ちょうようきん)**です。

図1を見てください。腸腰筋は大腰筋と腸骨筋(ちょうこつきん)で構成されています。

ちょっと専門的な話になりますが、筋肉の両端はそれぞれの骨についていて、付着部分を起始部と停止部といいます。基本的には体の中心部に近いほうは起始

CamScannerでスキャン

部、遠いほうが停止部です。

大腰筋も腸骨筋も、停止部は大腿骨の小転子と呼ばれる部分です。起始部は大腰筋の場合、背中の彎曲した部分（第12胸椎〜第5腰椎）です。ここを鍛えることで体をしっかり保てるようになります。腸骨筋の場合は、骨盤の内側が起始部なので、骨盤の位置を正しくセットすることが重要です。

つまり、**この2つができたら、いつまでも姿勢のいい体、疲れにくい、老けない体が手に入る**ということなのです。

そこで、この本では、腸腰筋、なかでも大腰筋を鍛えることと骨盤を正しい位置にセットする方法を詳しく述べていくことにします。骨盤については第2章で詳しくお話しすることにして、まずは、大腰筋についてご説明しましょう。

体幹の肝、腸腰筋（大腰筋&腸骨筋）を鍛えると疲れない、老けない

CamScannerでスキャン

大腰筋を鍛えるためには横隔膜を動かす

大腰筋は上半身と下肢をつなぐ筋肉で、体の痛みの改善にも大きな影響を及ぼします。

体に痛みや不調が起こったとき、病院や整体などで治療すると一時的によくなるけれど、すぐに痛みや不調がぶり返すという人は多いのです。こういう人は、さまざまな治療を受けるために、ドクターショッピングや治療家ショッピングをしがちです。

でも、病院や整体などの治療院に通うだけではお金の無駄づかいです。なぜなら、痛みや不調が起きる本当の原因は、内臓疾患などの影響でない場合、筋肉が弱ってしまったせいだからです。いくら治療しても、筋肉が治療後の状態を保てないと元の状態に戻ってしまいます。これでは元の木阿弥です。私は、病院や治療院に行くのが無駄だといっているのでは決してありません。自分で治せないのなら、プロのお医者さんや治療家に治してもらうしかありません。

その一方で、本来、私たちの体には、「よい状態」を保てるくらいの筋力は絶対に必要だと思うのです。筋力がないせいで、いろいろなところに痛みや不調が出てしまうのはとても残念なことです。

大腰筋は、まさに「姿勢筋」とも呼べる筋肉です。しかし、体の深層部にある筋肉なので、プロの治療家ならば触れることはできますが、読者のみなさんには、残念ながら触れることも、その存在を感じることもできません。

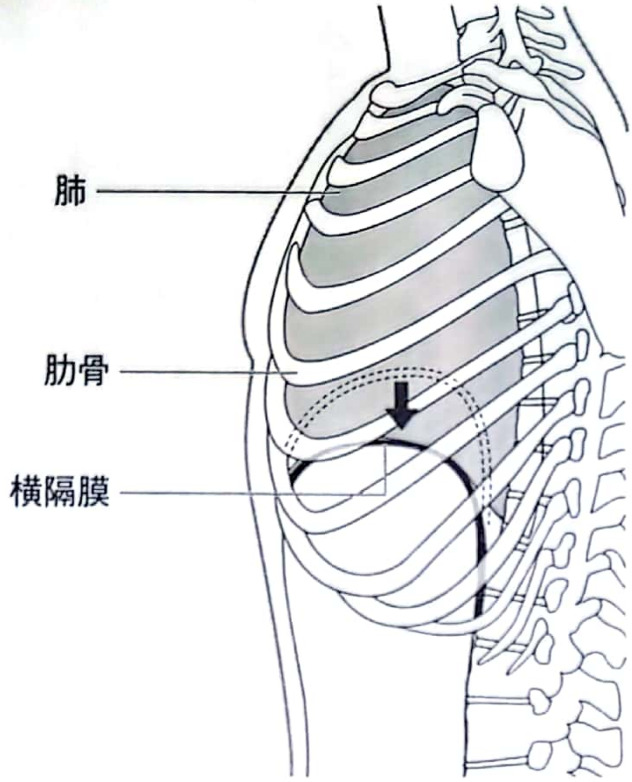
それなら、とりあえず腹筋や背筋を鍛えたり、腰やお尻の筋肉を強化したりする筋力トレーニングをすればいいと思う人もいるかもしれませんね。でも、腹筋や背筋、腰やお尻の筋肉をどんなに鍛えても大腰筋には効果がありません。体の深層部にあるため、実際には鍛えるのがとても難しい筋肉なのです。

では、どうしたらいいのか。視点を変えると、新たな発見があります。

私は大腰筋とつながっている横隔膜に着目しました。**横隔膜を動かすトレーニングをすれば、連動して大腰筋が鍛えられる**と考えたのです。

図2を見てください。横隔膜は肺の下側にあって、横隔膜が収縮すると腹側に下が

図2 横隔膜を横から見たところ



り肺が広がるので息をたくさん吸うことができます。この横隔膜と肋間筋の運動で、肺が大きくなったり縮んだりするのです。横隔膜の前側は肋骨についていますが、後ろは束になって背骨についています。横隔膜は見てわかるように、じつは前側よりも後ろ側のほうが長く、大腰筋にまでつながっています。**この横隔膜を動かすことで、連動して大腰筋も動きます。**つまり、横隔膜を鍛えれば大腰筋も鍛えられるはずです。

CamScannerでスキャン

それだけを動かすことが難しい大腰筋。
動かす鍵（かぎ）は横隔膜！

CamScannerでスキャン

横隔膜を十分に動かすには、背中を意識した呼吸が必要

実際に横隔膜を鍛えたいと思ったら、どんなトレーニングをすればいいのでしょうか。それには、深呼吸がおすすめです。とっても簡単で、しかも効果は抜群です。

さて、ここで質問です。

横隔膜を鍛えるための深呼吸は、腹式がいいでしょうか？

それとも、胸式が効果的でしょうか？

正解は……、どちらでもありません。

深呼吸というと、みなさんは胸やおなかといった体の前側で息を吸い込もうとしますよね。

でも、**深呼吸で大事なのは、体の後ろ側、背中を使うこと**なのです。

なぜなら、横隔膜は前側よりも後ろ側のほうが長いといいましたよね。**大腰筋につ**

CamScannerでスキャン

ながっている後ろ側の横隔膜を膨らませることによって、ダイレクトに大腰筋を鍛えることができます。

だから、背中側を十分に動かすように深呼吸する——「背中で呼吸する」ことが大事なのです。そう考えて、私はこの呼吸法を「背中呼吸」と名づけました。実際にやってみるとわかりますが、横隔膜の後ろ側はふだんあまり使っていないこともあり、めちゃくちゃ効きます。

背中を意識することから、体が動き出す!

CamScannerでスキャン

腹式呼吸でも、胸式呼吸でもない「背中呼吸」とは？

では、ここで一度本を置き、腹式呼吸を3回、胸式呼吸を3回行ってみてください。

いかがですか？　体のどの部分が広がったり膨らんだりしましたか？

「腹式呼吸を3回」のときは、腹が膨らみませんでしたか？

「胸式呼吸を3回」のときは、胸が膨らんだのではないでしょうか？

「腹式呼吸をしなさい」といわれると、なぜか私たちは腹を前に突き出し、空気を取り込もうとします。「胸式呼吸をしなさい」といわれると胸を張り、胸の前側だけを広げようとします。どちらも、体の前側の部分しか使っていないことになります。

これって、変だと思いませんか？　腹や胸を意識しているから、腹や胸が広がるわけです。でも、どちらの深呼吸でも後ろ側を意識することはありません。私たちは、

意識しないところはうまく使えないということでもあります。

これは、学生時代の体育の時間や部活などで指導されたことが、頭と体に染みついてしまっているせいかもしれません。

私は中学生のとき、合唱部に所属していましたが、「腹に息を入れなさい」といわれ、腹筋練習をしました。その結果どうなったかといいますと、下腹がガバガバ動くので、歌っているときに制服が激しく動きます。いかにも熱心に歌っているふうで満足していましたし、それが正しい呼吸法だと思っていました。でも、大人になってオペラ歌手を見てみると、そんなに一呼吸ごとに下腹がガバガバ動いたりはしていません。相当な肺活量を必要とすると思われるのに……です。

じつは、オペラ歌手はもっと効率のよい呼吸の仕方をしています。

体の前側だけを膨らませようとするのではなく、後ろ側も膨らませることによって、一瞬で大量の空気を取り込んでいるのです。

腹式呼吸では腹を意識し、胸式呼吸では胸を意識するとその部分が膨れたように、背中を意識すれば背中側にも息を入れることが可能になります。

CamScannerでスキャン

背中を膨らませることを意識した呼吸、それが「背中呼吸」です。

背中呼吸は「背の後ろ側」を膨らませる呼吸

知っているようで知らない、呼吸のしくみ

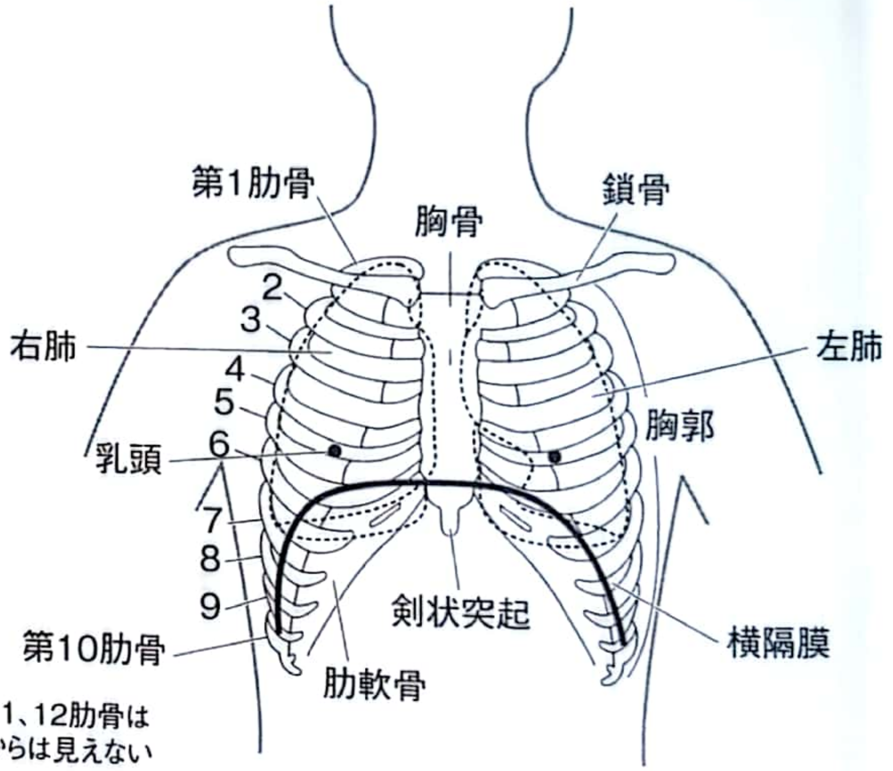
みなさんは呼吸しているとき、肺が自力で大きくなったり小さくなったりしていると思っているかもしれません。でも、実際は違います。肺そのものに膨らんだりしぼんだりする能力が備わっているわけではありません。肺は、ふだんは主に肋間筋の収縮・弛緩で呼吸し、深呼吸するときは主に横隔膜が収縮・弛緩し、深い呼吸を促しています。

しっかり呼吸をしようと思ったとき、どこからどこまでが肺なのかがわからないと、意識的に使うことができません。そこで、肺について見ていきましょう。

図3のように肺は、お寺の釣り鐘のような形をした胸郭の中にあります。胸郭は前から後ろ側に向かって、胸骨、肋軟骨、肋骨（12対）、胸椎（12対）の骨で形成されています。胸郭の内面は胸膜で覆われ、その中に肺が守られるように納まっています。

CamScannerでスキャン

図３　肺と胸郭



安静時、肺は、上は鎖骨(さこつ)の２～３㎝上、下は横隔膜、前は胸骨や肋軟骨、横は肋骨、後ろは背骨に囲まれ、上下前後の広範囲な部分にドカンと居座る形になっています。私たちの体中に酸素を送り込むのですから、そのくらいの大きさが必要なのでしょうね。

肺の中では、気管支が枝分かれと約23回の分岐を繰り返し、その末端は肺胞に至ります。肺胞は肺の中に無数に詰まっている小さな袋状の空洞です。肺胞１つのサイズは約０・２㎜で、肺全体では数億個もあるそうです。肺胞の外側には毛細血管が走っていて、こ

の毛細血管を介してガス交換をしています。
肺の仕事はこのガス交換で、吸い込まれた空気（吸気）中の酸素と血液中の二酸化炭素を交換しています。血液中に取り込まれた酸素は全身に送り出され、ガス交換によってできた二酸化炭素は、呼気として体外に排出されます。
肺の仕事を可能にするのが、胸郭の開閉です。胸郭についた肋間筋と横隔膜が協調して働くことで、肺が膨らんだりしぼんだりできます。肋間筋は上下の肋骨間を結ぶ短い筋肉です。
一方の横隔膜は、とても大きくドームのような形をしています。胸郭の中にテントが張られているイメージです。**呼吸を考えるときには、この大きな筋肉である横隔膜をいかに動かせるかがポイントになります。**

深呼吸の要（かなめ）は、胸でも腹でもなく、横隔膜

CamScannerでスキャン

横隔膜はどうなっている？

では、具体的に横隔膜がどうなっているのか、見ていきましょう。

図4をご覧ください。

横隔膜は、胸腔と腹腔を隔てるように体幹を横断しています。横隔膜には食道や血管が通る3つの穴があいています。3つの穴は、胸側から大静脈が通る大静脈孔、食道が通る食道裂孔、大動脈が通る大動脈裂孔、と並んでいます。

横隔膜の始まるところ（起始部）は、胸骨部・肋骨部・腰椎部の3部からなり、ドームのような形です。

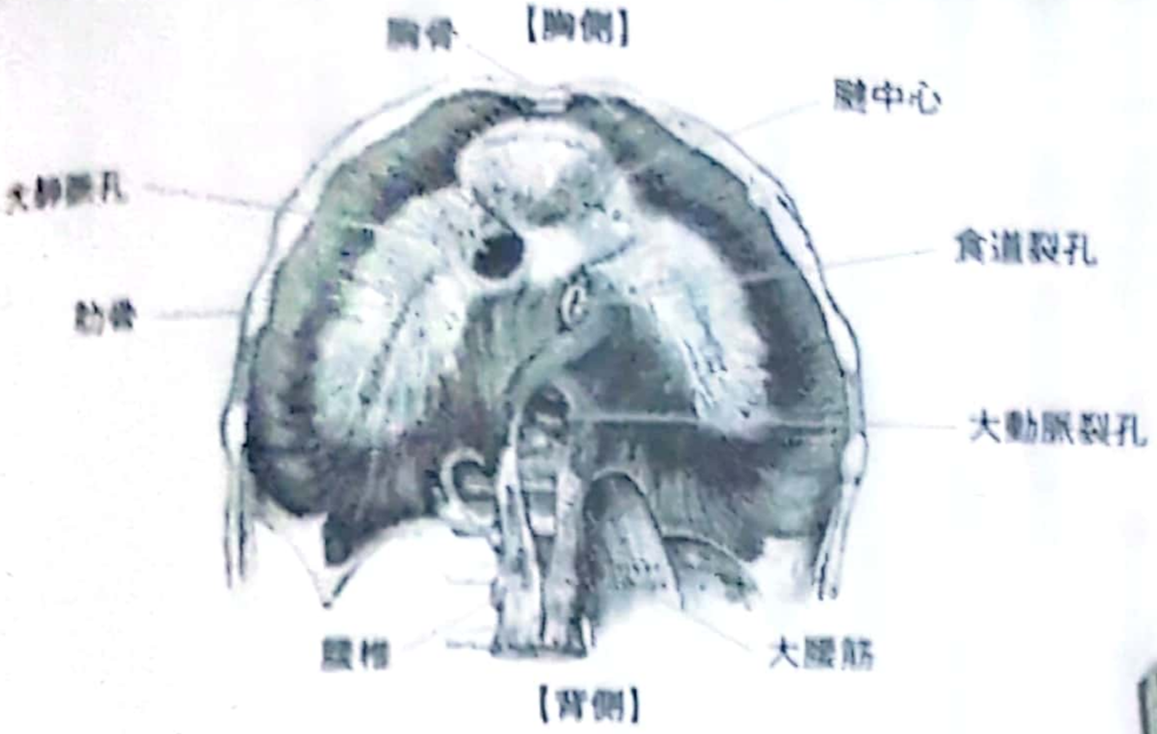
ここからは専門的になりますが、大事なことなので、詳しくご説明しますね。

起始部は、次の3つに分類して考えます。

胸骨部：剣状突起の内側面

肋骨部：肋骨弓の下縁（第7〜第12肋軟骨の内面）

図4　横隔膜を下から見たところ



腰椎部（右脚、左脚）

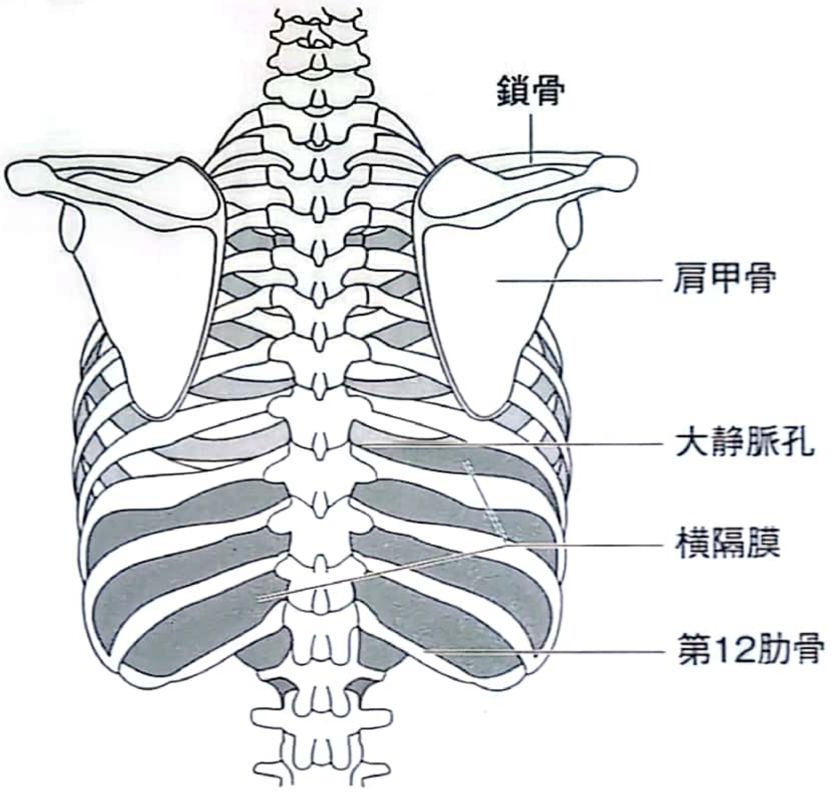
・内側脚：第1〜第3腰椎の椎体、第2〜第3椎間円板、前縦靭帯

・外側脚：①第2腰椎の椎体から肋骨突起の間に張る腰筋弓

・外側脚：②第2腰椎の肋骨突起と第12肋骨の先端の間に張る腰方形筋弓

横隔膜がつくところ（停止部）は腱中心です。図4で見ると白い部分です。ここは解剖してみると、白い強靭な線維で本当にテントのようにしっかりしています。この強靭な腱中心の上に肺や心臓がのっています。

図５　横隔膜を後ろから見ると



横隔膜は腰椎部では大腰筋を包む線維につながっているため、大腰筋まで鍛えようと思ったら、胸だけでなく背中を動かすことが重要だということに気づいていただけたでしょうか。

横隔膜を前から見てみると、下端は剣状突起と肋骨弓の下縁ですが、上端の右側では、乳頭の下くらいまできています。左側は右側より２〜４㎝下くらいまであります。

最後に、図５で安静時の横隔膜を後ろから見てみましょう。下端は第12肋骨の内側面ですが、上端の右で

CamScannerでスキャン

は右肩甲骨の高さ、左では左肩甲骨の2～4㎝下くらいまであるのがわかります。

横隔膜と大腰筋は連動している

CamScannerでスキャン

横隔膜を動かすってどういうこと？

みなさんも、突然しゃっくりが出て困ったという経験があると思います。しゃっくりは横隔膜の痙攣（けいれん）といわれます。しゃっくりが出たときのことを思い出してみてください。このときに大きく動いたところが横隔膜です。横隔膜の主な機能は呼吸運動を行うことです。

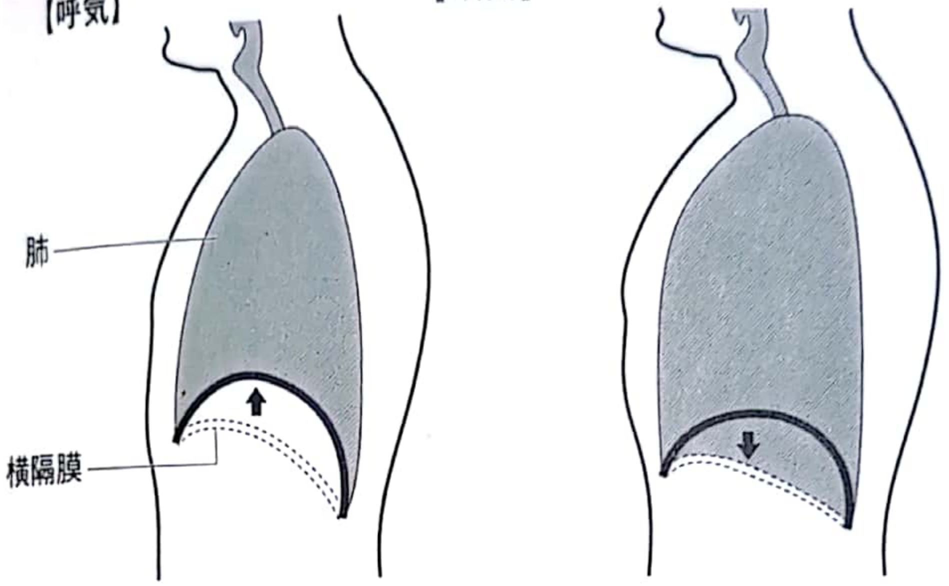
横隔膜の腱中心は、横隔膜の筋線維が収縮していないときは、上方にあって胸腔内に入り込みドームの屋根となっています。前述したように横隔膜は、前は乳頭の下、後ろは左肩甲骨の下あたりまできていて、ずいぶん上にあるんでしたよね。

図6を見てください。

横隔膜が働き、各筋線維が胸骨や肋骨、腰椎のまわりなどの起始部方向に収縮すると、頂上の腱中心が腹のほうに引き下がり、ドームの屋根はゆるやかに平らになっていきます。すると、胸腔内圧が低下するので吸気（息を吸う）が起こります。

CamScannerでスキャン

図6　横隔膜の動き



次に、腹圧を高めるようにすると、横隔膜は腹圧で下から押し上げられ、腱中心が上昇してドームの屋根のように胸腔内に戻り、呼気（息を吐く）が起こります。

腹式呼吸とは、横隔膜が収縮することで腹腔の容積が小さくなり、横隔膜によって内臓が押し下げられ、おなかが膨らむしくみです。

ですから、本当の腹式呼吸とは、おなかを膨らませながら行うものでなく、呼吸することによって勝手におなかが膨らむ運動をさします。

横隔膜をしっかり動かそうと思ったら、肺の下部までしっかりと息を吸い込もうと意識することが肝心です。

肺の下部まで十分に空気が入ると、胸郭の中

位と下位は横径拡張といって横に広がる特徴があります。イメージとしては釣り鐘の形をした胸郭のすそが広がる感じです。横隔膜をしっかり使えているときは、胸郭の中位と下位部分が前・横・後ろ方向へ広がっていきます。

横隔膜の収縮によってドームの屋根を下げ、胸腔を広げると深く息が吸えます。

背中を意識して、肺の下部までしっかり息を吸い込む

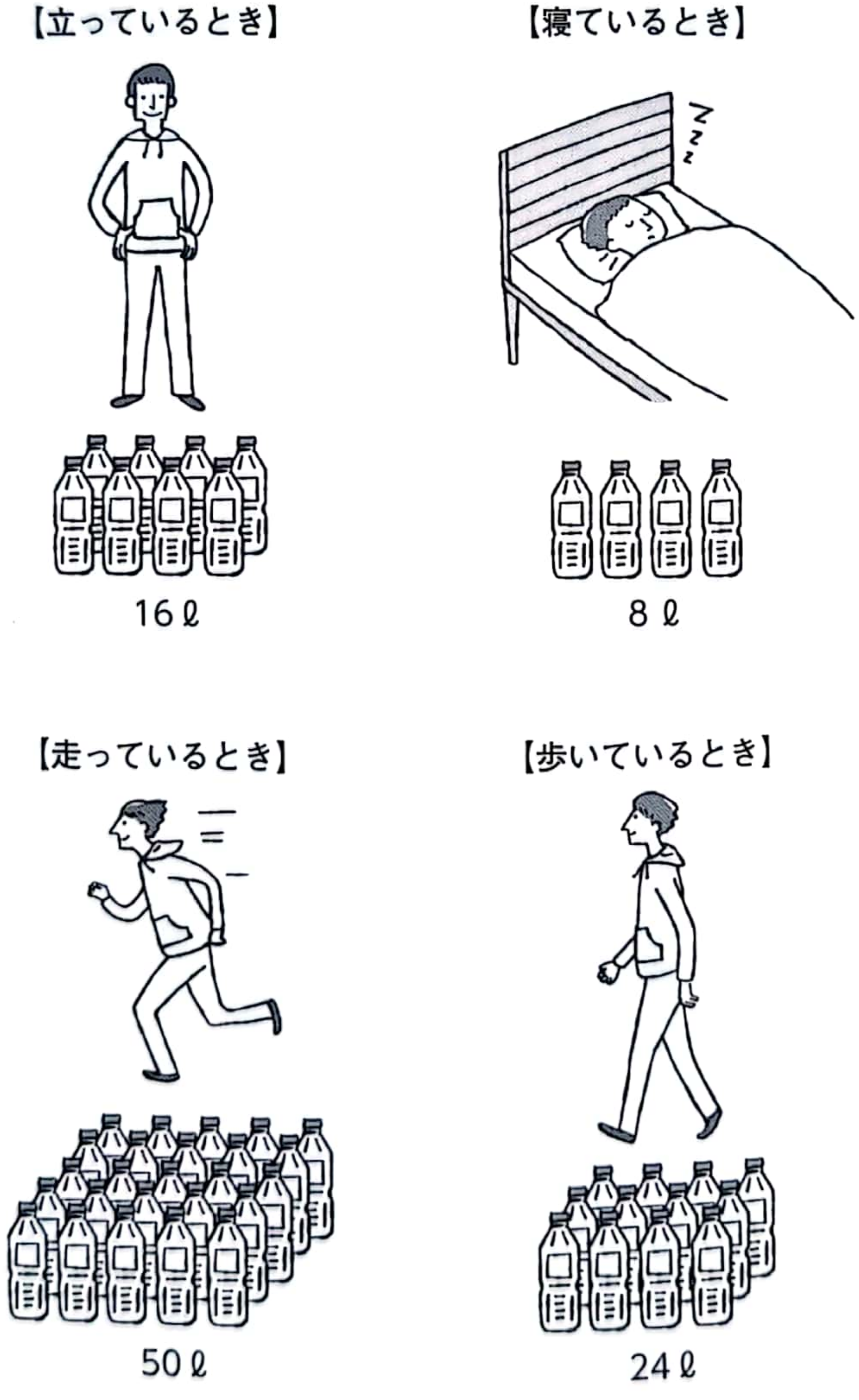
CamScannerでスキャン

背中を膨らませると肺活量がアップする

では、肺には一度にどのくらいの空気が入るのでしょうか？
大人の場合、安静時（寝ているとき）に呼吸を1回すると、肺に吸い込まれる空気の量は男性で400～500㎖程度といわれます。小さいペットボトル1本ほどの量ですね。安静時は1分間に16回ほど呼吸をしますので、大人の男性なら1分間に6400～8000㎖の空気を吸うことになります。
安静時と運動時では、1分間に肺が吸い込む空気の量は異なります。大人の男性の場合は、図7のようになります。

寝ているとき：8ℓ
立っているとき：16ℓ（約2倍）
歩いているとき：24ℓ（約3倍）
走っているとき：50ℓ（約6倍）

図７　肺が１分間に吸う空気量



CamScannerでスキャン

私たちが思いっ切り息を吸い込んで思いっ切り息を吐き出したときの肺活量は、成人男性で3000〜4000mℓ、成人女性で2000〜3000mℓといわれています。成人の安静時の換気量を1回500mℓとすると、安静時は肺の4分の1〜8分の1しか使われていないことになります。

このように安静時の呼吸では、肺の上のほうしか使われていません。よく階段を一気に駆け上がって苦しい様を「肩で息をする」といいますね。これは、肺の上のほうだけで呼吸して、ハカハカと浅い呼吸を繰り返している様子を上手に表現しています。

肺の下のほうまで息が入るように、背中側の横隔膜を収縮させることができれば、息が深く入ってきますから、肺本来の機能を十分に活かせるのです。こうして**肺が大きく動くようになると、当然ですが肺活量がアップします。**これは、たとえていうなら、軽自動車からターボエンジンつきの車に変身するようなものです。

私が肺活量の重要性に気がついたのは、ボイストレーニングを始めたときです。以

前は呼吸が浅くて肺活量が少ないために声が続かず、大きな声も出ませんでした。そのため、横隔膜を鍛えることから始めました。

背中呼吸を６ヵ月ほど続けた今では、セミナーの会場でも受講生たち一人ひとりに届く、大きな声が出せるようになりました。まだ何時間も継続はできませんが、それでも大きな進歩です。気づかなかったら、虫の鳴き声のようなか細い声のままだったでしょう。

背中呼吸で横隔膜全体が動けば、肺の機能がアップ

肺活量がアップすると起こる、こんないいこと

肺活量がアップするとどんな効果があるかといいますと、
・息切れしなくなる
・アンチエイジング効果がある
・病気を予防できる
・疲れにくい体になる
・痩せやすい体になる
・見た目年齢が若返る
こんな、いいことずくめです。具体的に1つずつ見ていきましょう。

●息切れしなくなる

肺活量が少ないと日常生活にも影響を及ぼします。階段の上り下りですぐに息が切

CamScannerでスキャン

れたり、小走りしたくらいでも息が上がってしまったり。酸素の供給量が少ないので、疲れやすいといった弊害もあります。**肺活量がアップすると階段を上ったくらいでは息切れしなくなります。**若いころのタフな自分を取り戻すことができます。

●アンチエイジング効果がある

肺活量がアップすると全身に送られる酸素の量が増えます。各細胞の酸素の供給が増えると細胞が活性化されますから、**基礎代謝や基礎体温が上がります。**一般には、年齢とともに基礎代謝が落ちるといわれる中で、逆行するように基礎代謝が上がっていくなら、それは若返っているということ。アンチエイジング効果もありますよね。

●病気を予防できる

基礎体温が上がると、**低体温が原因で生じるいろいろな病気を予防できます。**一般的には、平熱が35度台まで下がるとがんにかかる確率が増えるといわれています。平熱が高いと、病気を早くやっつける免疫系が頑張れますから、がんの予防にもつなが

ります。

●疲れにくい体になる

酸素がたくさん供給されて細胞が活性化してくると、体全体が元気になります。疲れたときに一番弱ってくるのは免疫系です。肺活量がアップして、**疲れにくくなれば、免疫系も元気に働くことができます。**そのため、疲れたとしても回復力は高まります。

●痩せやすい体になる

「摂取カロリー＝消費カロリー」なら現状維持ですが、年齢に反比例して消費カロリーは減ってきます。それなのに若いころと同じ食事をしていることで、加齢とともに徐々に太ってくるのが中年太りです。**基礎代謝が上がると、エネルギー消費量が増えます。**同じ食事をしていても、消費エネルギーが増えれば計算上は痩せていきますよね。つまり、肺活量がアップする背中呼吸を活用すれば、痩せやすい体をつくること

CamScannerでスキャン

ができます。

●見た目年齢が若返る

すでに述べましたが、大腰筋は「姿勢筋」ともいわれています。いい姿勢を保つためには、大腰筋が働いていることが大切です。背中呼吸で、**横隔膜をしっかり使えるようになると、立ち姿も座り姿も美しくなり、**見た目年齢もぐっと若返ります。

背中呼吸で横隔膜を鍛える

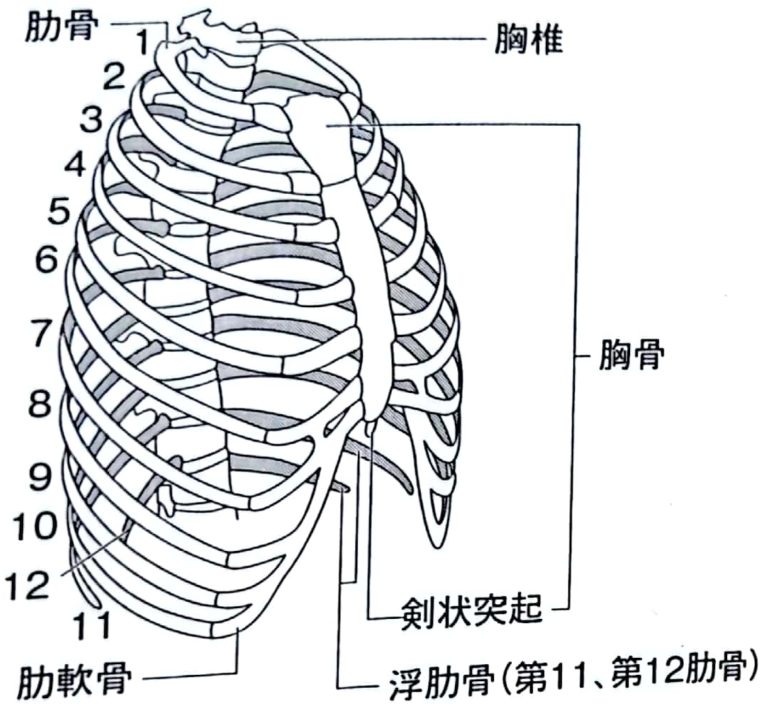
背中呼吸は、体本来の機能を生かしますので、とても理にかなった方法だということはご理解いただけたと思います。背中呼吸をするといいことずくめです。

ぜひ、背中呼吸を実践してみてください。

図8に示したように、肋骨は12対あり、胸側では肋軟骨という軟骨を介して胸骨と結合し、背中側では胸椎と結合しています。

しかし、下側にある2対の第11肋骨と第12肋骨は、胸骨とは結合していません。そのため、浮肋骨（ふろっこつ）（浮遊骨（ふゆうこつ）ともいう）と呼ばれています。浮いた状態で、遊びがあるということですから、そこを大きく広げるようにすればいいのです。これで横隔膜が鍛えられます。

図８　浮肋骨



CamScannerでスキャン

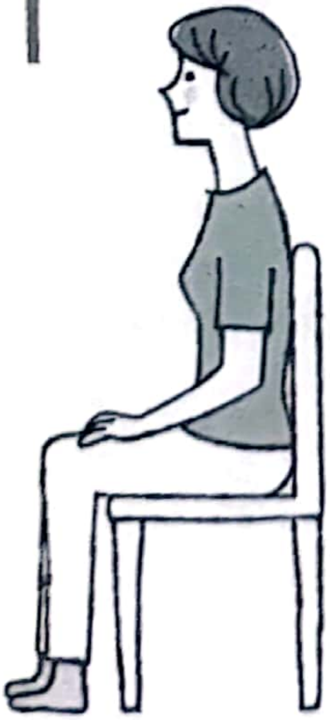
背中呼吸の行い方

背中呼吸は、椅子に正しく座って深呼吸しながら、背もたれに背中を押しつけるだけ。拍子抜けするほど簡単です。背中の横隔膜が動いているかどうか実感できない人は、風船を膨らませながら行うといいでしょう。背中に力がグーッと入るので、横隔膜を動かすコツがわかります。

背中呼吸の行い方

Start

1



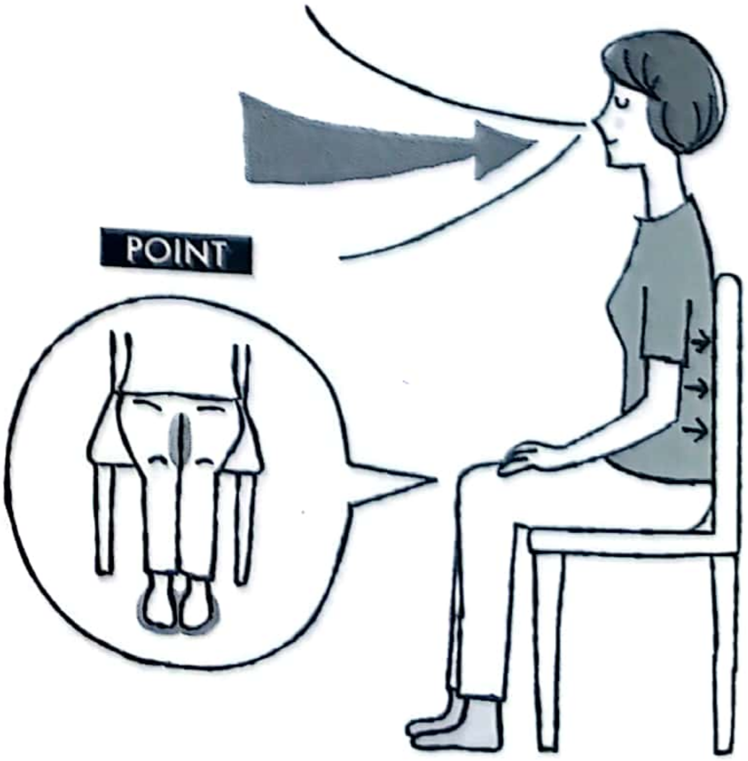
背もたれのある椅子に正しく座る。肛門が椅子の座面と背もたれの角にくるようにセットする。

2　そのまま一度、口から大きく息を吐く。

Goal

3

次に、足の裏と太腿の内側に力を入れて、背中を背もたれに押しつけるように大きく鼻から息を吸う。次ページの回数の目安を参照し、2と3を繰り返す。これを1セットとし、1日3セット行う。



CamScannerでスキャン

背中呼吸の回数チェック

「運動やストレッチをしましょう」とご紹介すると、一番多い質問は、「何秒やったらいいですか?」「何回やったらいいですか」という、目安についてです。

私は、本当は筋肉を鍛えるのには回数ではなくて、「くたびれ感」が出るまでやるのがベストだと考えています。鍛えているわけですから、軽い筋肉痛になったり、くたびれたと感じたりするはずなのです。

ですから、3回でくたびれる人は3回から、5回でくたびれる人は5回から始めて、徐々に回数を増やしていくのがいいでしょう。

そうはいっても、どうしても回数の目安がほしいという人のために、状態別に回数を載せました。参考にしてくださいね。

椅子に座った状態で深呼吸を1回行ったとき、どのようになるかによってご自分で判断してみましょう。

3回：深呼吸すると肩が上がってしまう人
5回：深呼吸すると肩が上がらず肋骨の前のほうが広がる人
7回：深呼吸すると肩が上がらず肋骨の前も後ろも広がる人

目指すは7回ですが、90ページの寝たままできる背中呼吸で、背中から腰が敷物（ふとんやベッド）の面にぴたっとつくまで（ベッドの場合は３～４cm沈む感覚だと思ってください）を、目標にしてください。この状態になったら、その回数を継続して行いましょう。

背中呼吸を暮らしに取り入れよう

背中呼吸は1日3セット行いましょう。毎日の生活の中で行ずう行うことの前後に取り入れると忘れません。たとえば、3回の食事のたびにやると簡単に習慣になります。その場合、横隔膜のすぐ下には胃がありますので、満腹だとやりにくいと思います。ですので、食事の前に行うのがいいでしょう。

私のおすすめは、起床直後、疲れの出てくる午後3時、就寝直前の3セットです。とくに1日の疲れ解消と体のメンテナンスのために、就寝前にはモゾモゾ体操を行ってから背中呼吸をすることです。モゾモゾ体操については第2章で詳しくご紹介します。この体操で体のゆがみが修正され、背中呼吸でリラックス感が生まれますから、熟睡できること間違いなしです。

最初は意識して行い、いつの間にか無意識にできるようになったら、老けない体、疲れない体をつくる武器を手に入れたようなものです。

CamScannerでスキャン

第2章

背中呼吸とモゾモゾ体操で若さを保つ

CamScannerでスキャン

膜は、ねじれていると力が発揮できない！

筋肉は膜に覆われている

横隔膜（おうかくまく）についてはおわかりいただけたと思います。さらに、体の膜について見ていくことにしましょう。

「膜は、ねじれていると力が発揮できない！」……、これは一体どういうことでしょうか？　できるだけわかりやすくご説明しますね。

まず、ハンカチをイメージしてみましょう。真四角のハンカチを広げ、両端を持って縦糸の方向、もしくは横糸の方向に引っ張るとかっちり伸びてピンと張った状態になります。ところが、対角線の角同士を持つとビローンと伸びてしまいます。ハンカチの中央にお餅をのせて持ち上げようと思ったら、両端を持てば簡単に持ち上げられますが、対角を持ったらビローンと伸びますから持ち上げにくくなります。

つまり、ハンカチは縦糸や横糸の繊維と同じ方向に引っ張ると力を発揮できます

CamScannerでスキャン

が、縦糸や横糸の繊維がねじれてしまうと、力を発揮できなくなります。

これは筋肉も同じです。私たちの体の筋肉は、筋膜という膜に覆われています。肉屋さんで1kgの塊肉を買ってきて、それをストッキングに入れた状態をイメージしてみてください。これが私たちの体の筋肉の状態です。

たとえば、ふくらはぎの腓腹筋で見てみましょう。腓腹筋は筋膜に覆われていて、その筋膜の上側は大腿骨の裏面につき（起始部）、下側はアキレス腱となってかかとの骨についています（停止部）。

筋膜の線維は縦方向（鉛直方向：重力の方向）に走っているので、正常なとき、ふくらはぎはキュッと引き締まった状態になっています。ところが、捻挫してかかとの骨がずれたりすると、縦方向に走っていた筋膜の線維がねじれてしまいます。すると、十分引っ張る力が働かなくなりますから、ふくらはぎの筋肉をキュッと引き締めておくことができません。その結果、ふくらはぎの筋肉に少しずつ無理がかかってしまい、ふくらはぎの頑張りがきかなくなります。

イメージしやすいように、例として腓腹筋をあげましたが、私たちの体のすべての

CamScannerでスキャン

筋肉は筋膜で覆われています。筋肉は本来あるべき位置にあるときに、線維がねじれず力を発揮できます。筋膜は線維の方向に力がかかるとき有効に使われるからです。

骨盤がゆがむと大腰筋は踏ん張れない

姿勢をよくするためのインナーマッスルである腸腰筋も例外ではありません。腸腰筋は大腰筋と腸骨筋の総称でしたね。

21ページの図1をもう一度ご覧ください。大腰筋は第12胸椎、第1～第5腰椎の肋骨突起から大腿骨の小転子についています。腸骨筋は、骨盤の内側から大腿骨の小転子についています。

骨盤が正しい位置にあるときは、大腰筋も腸骨筋も筋膜がねじれていません。ですから、いい姿勢を維持することができます。

ところが、骨盤がゆがんでしまうと、大腰筋も腸骨筋も起始部と停止部の位置がずれてねじれた状態になります。すると、一生懸命姿勢をよくしようと思うのだけれど、大腰筋も腸骨筋も踏ん張りがききません。

CamScannerでスキャン

骨盤をゆがませない生活が大事

横座り、足組み、腰を丸めた姿勢はNG

このように骨盤がゆがむと、大腰筋や腸骨筋は本来の能力を発揮できなくなるので、本当はとても損をしています。しかも、本人が気づくことなく損をしているのですから、もったいない話です。

骨盤がゆがむ代表的な姿勢は、横座りと足を組んで座った姿勢です。それに加えて、腰を丸めた姿勢も筋膜の線維がたるんだ状態になります。筋膜がたるんだままでは、その筋膜に覆われた筋肉は十分な力を発揮できません。

ですから、日常生活の中で、正しい骨盤の位置を意識することがとても大事です。

1日15分の早足ウォーキングでゆがみ解消

少し前から、ジョギングやマラソンがブームになっています。有酸素運動としての

ウォーキングもあれば、体を鍛えるためのウォーキングもあり、会話を楽しむウォーキングもあるかもしれません。みなさん、それぞれ目的を持って歩いたり走ったりしていることでしょう。

体のゆがみを取るのが目的なら、1日15分の早足ウォーキングが有効です。

いつもより靴1つ分だけ大股にして、肘を直角に曲げて腕をしっかり振って歩きましょう。このようにして歩くと、右足と左手、左足と右手が交互に前後に動きます。すると背骨は隣り合う関節の部分でねじり合うように動いてくれます。

座り仕事で固まった筋肉がほぐれ、その奥の胸椎や腰椎といった背骨もゆっくり解放されます。すると、姿勢の悪さがスーッと解消されていきます。

通勤や通学時間で歩くことが可能なら、このようなウォーキングがおすすめです。

そうはいっても最近は、日常生活の中で歩くことが本当に少なくなりました。私も田舎育ちなのでわかりますが、田舎こそ歩く機会がありません。なぜならどこに移動するにも車だからです。近くに買い物に行くのも、食事に行くのも車です。都会の人も田舎の人も運動不足は否めませんね。

CamScannerでスキャン

体液の循環を改善すると、いい体の状態になる

そこで、日常生活で体のゆがみを改善するにはどうしたらいいのか。もう少し詳しく見てみましょう。

私たちの体は約70％が水分（体液）です。その水分の循環をよくすることは老けない体をつくる秘訣でもあります。体液の中でも、血液、リンパ液、脳脊髄液（のうせきずいえき）が重要だと私は考えています。

脳脊髄液って、何？

血液やリンパ液はよく耳にするのでわかりますよね。でも、脳脊髄液はご存じない方も多いのではないでしょうか。ここで簡単にご説明しますね。

脳脊髄液は頭蓋骨と背骨の中にあって、リンパ液のように無色透明で、わずかに細胞などを含んでいますが、ほとんどは水です。その働きは脳と脊髄を刺激から守ることで、そのために脳と脊髄をつねに循環し、栄養補給なども行っています。

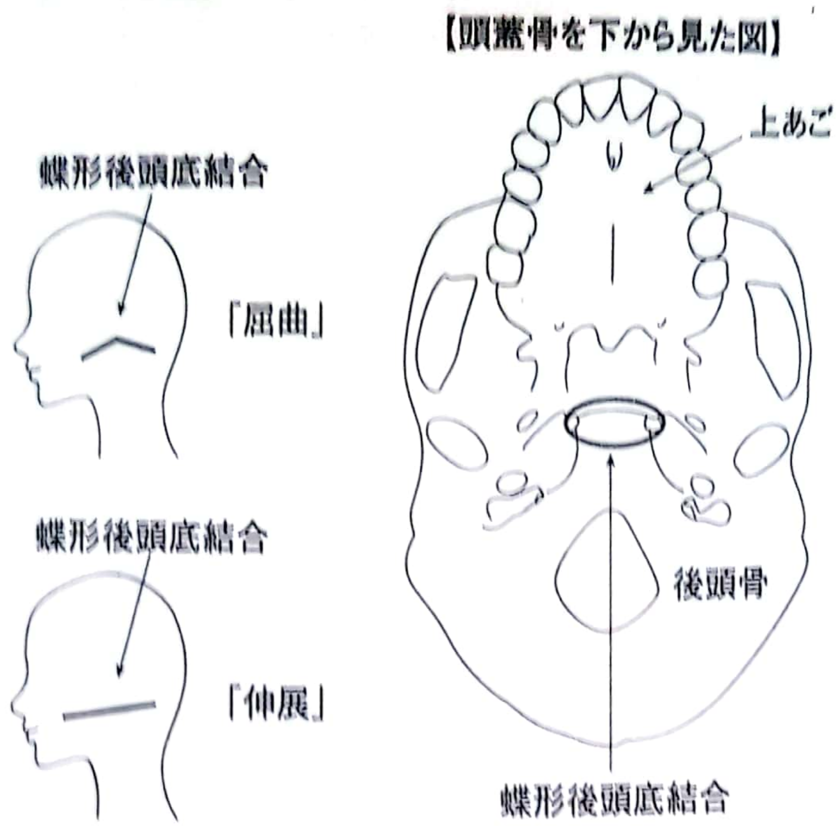
脳脊髄液の量は成人では120～150㎖。1日に3～4回循環するので、1日の産生量は500㎖くらいあるといわれています。

この脳脊髄液は多すぎても少なすぎてもいけません。たとえば、交通事故などで脳脊髄液がもれると脳脊髄液減少症と病名がつきます。全身倦怠や起立性頭痛、吐き気やめまいなどの不定愁訴を引き起こします。反対に、脳脊髄液の産生・循環・吸収のいずれかの障害で、頭の中の脳脊髄液の量が増えることがあります。すると、脳脊髄液が頭蓋腔にたまり、水頭症と病名がつき、頭痛や吐き気などが起こります。

脳脊髄液の産生・循環・吸収が正常に行われていないと、病名がつくほどではないけれど、だるい、頭痛がする、首や肩が苦しい、やる気が出ない、不眠症などの不快な症状が出ることがあります。私たちの体が健康で正常な状態では、脳脊髄液は一定の量に保たれるようになっています。

腕の中でスヤスヤ眠った赤ちゃんの体が、呼吸とは別に、もくもくと動いているのを感じたことがありますか？ この動きは、胎児のときから始まる循環システムなので第1次呼吸といいます。この第1次呼吸のシステムによって、脳脊髄液を産生した

図９　蝶形後頭底結合とその動き



り循環させたり吸収したりしてコントロールしています。

専門的には、図９に示したように、喉の奥の蝶形後頭底結合というつなぎ目が、頭頂の方向（屈曲）と足の方向（伸展）につねに動いて、脳脊髄液を産生したり循環させたりしています。

このように心臓の動きとは別に、私たち人間には脳脊髄液を産生・循環・吸収するためのしくみがあります。それは生きている間中、ずっと機能し続けます。

脳脊髄液が滞るとこんな不調が起こる

じつは、蝶形後頭底結合は、骨盤にある仙骨と連動してポンプの働きをしています（骨盤の構造については第3章99ページを参照してください）。姿勢が悪いことで骨盤が後傾し、仙骨が自分の体重で押し潰された状態になると、仙骨はポンプの役目を果たせなくなります。すると、脳脊髄液の産生が減り、流れ自体も悪くなるので、脳脊髄液の産生・循環・吸収がどんどん滞ってしまいます。

脳と脊髄を守る脳脊髄液の滞りは、さまざまな悪影響を及ぼします。

・体が重だるい
・寝て起きても疲れが取れない
・無理がきかない
・頭がボーッとする、慢性頭痛がある
・抵抗力が弱く風邪を引きやすい
・風邪を引いたら治りにくい
・免疫力が落ちている気がする

これらの症状に、心当たりのある人も多いのではないでしょうか。
特別何かがどうということはないけれど、とにかく体の調子が悪いというときは、脳脊髄液の存在を思い出してみてください。

仙骨と副交感神経の関係

しかも仙骨は、副交感神経とかかわる大事なところです。骨盤がゆがんで仙骨が動けなくなると、仙骨のおなか側にある副交感神経が支配している直腸、膀胱（ぼうこう）、生殖器といった腹部の内臓の機能が低下します。
副交感神経は腹部に行くために、脊髄神経などに交じって背骨から出てきます。出てきた副交感神経は仙骨の前で、一度副交感神経叢（そう）を形成します。これは、たとえていうなら、バレーボールの試合前に選手たちが円陣を組んで「よっしゃ〜っ！」と気合をかけ合うようなものと考えるといいでしょう。それぞれの副交感神経の線維は仙骨のおなか側の副交感神経叢で気合を入れて、それぞれの臓器にいざ出発するわけです。

もしも、仙骨が傾いていたりして動けなくなると、副交感神経は十分に気合をかけ合うことができません。気合が入らないまま副交感神経の線維はそれぞれの臓器に向かうことになってしまいます。神経は踏ん張りがきかないと、思いっ切り働くことができません。その結果として、内臓が十分働かず便秘になったり生理痛になったりするわけです。

血液、リンパ液、脳脊髄液の循環を促そう

また、脳脊髄液は脳と脊髄にずっとあるわけではなく、最後は血液やリンパ液の中に戻っていきます。

こうして私たちの体液循環は相互にリンクしていますから、血液やリンパ液の流れをよくするとともに、脳脊髄液の循環をよくすることが大事です。

血液の流れは心臓がポンプの役目をします。リンパ液は体表面を流れるので、優しくマッサージすればコントロールが可能です。

一番コントロールが難しい脳脊髄液のバランスを整えるには、モゾモゾ体操が効果

的です。モゾモゾ体操は胎児のときから行われている脳脊髄液の循環をよくすることで、体のゆがみを改善できるのではないかという発想から生まれた体操です。

３つの体液の循環を促すと、循環障害が原因で起こった体のゆがみを解消できます。ゆがみが解消されれば、いい姿勢でいることが楽になります。

つまり、循環をよくすることで、本来あなたが持っているいい体の状態になれるのです。

いい姿勢を保つことは、運動に匹敵する効果がある

正しい位置で、骨に負荷をかけることの大切さ

中高年になると、なんとなく背中や腰が丸くなり、膝や腰の痛みに悩む人が多くなります。しわやシミ、白髪といった見た目も気になり始めますね。

さらにもう1つ、心配事が増える人も多いようです。それは、骨粗鬆症といわれるものです。

30代後半から更年期にかけて、女性ホルモンはジェットコースターで下るように一気に減ります。とくに閉経後の女性は、女性ホルモン（なかでも、大事な女性ホルモンの1つであるエストロゲンは、骨を丈夫にする働きがあります）の関与がなくなるぶん、骨の再生能力が落ちます。

骨粗鬆症の予防には、カルシウムとビタミンDやビタミンKを摂り、日常的な運動と日光浴の習慣を取り入れるのが効果的だといわれています。

CamScannerでスキャン

しかし、どれか1つだけを熱心にやってもダメなのです。すべてを日常生活の中に習慣として取り入れることによって、初めて効果が上がります。

ですので、たとえば、いくら食事やサプリメントでカルシウムとビタミンDやビタミンKを補給しても、運動や日光浴が欠けていたらうまく吸収されません。

カルシウムは骨の材料となり、日光浴でもつくられるビタミンDはカルシウムの吸収を高め骨の代謝を盛んにする、ビタミンKは骨の形成を促し強くするという、それぞれ別の目的があります。運動の目的は骨に負荷をかけて、骨の再生を促すことです。それらが協調して働いたときが、一番効率よく骨の再生が促されます。

後で詳しく述べますが、人間の体の中で常時行われている骨の破壊と再生を促進するためには、骨が本来あるべき正しい位置で、きちんと骨に負荷をかける必要があります。

姿勢のいい人と姿勢の悪い人では、同じ条件であっても再生される骨量に差が生じてしまいます。これは、背中が丸まっている人は、背中が伸びている人よりも骨粗鬆症が進行しやすいということです。腰が丸まっている人は上体の重み（重心線）が背

骨にかからないので、75ページで述べているように、骨密度を高くする必要がないと体が判断するのでしょう。

私は25年間の臨床経験から、姿勢の大切さを実感しています。いい姿勢を保つことはとても大事なことなのです。

いい姿勢をキープすると、インナーマッスルが鍛えられる

運動は大事だとわかっているから始めたいけど、面倒だし、続けなければいけないというプレッシャーもあって、「明日から」「明日こそは」と一日延ばしになっている人は多いですよね。

また、毎日を忙しく過ごしている人は、時間がかかる運動はどうしても後回しになってしまいがちです。

でも、ここまで読んだあなたならもうおわかりのように、いい姿勢を保つことは骨密度を減らさないですみますから、運動にも匹敵します。

また、いい姿勢をキープすることは、重力に逆らって頑張っているということでも

あります。重力に逆らっていい姿勢でいるためのインナーマッスル（大腰筋・腸骨筋）や腹筋・背筋などが、自然に鍛えられているともいえます。

何一つ運動をしなくても、いい姿勢でいるだけでインナーマッスルが鍛えられるなんて、ラッキーだと思いませんか？

もしもあなたが、日常生活で長時間座っていることが多いなら、骨盤が正しい位置にくるような座り方をしてください。118ページで述べているような生理的彎曲がある姿勢を意識してみましょう。

これだけで、無理な運動や特別な体操をしなくても骨粗鬆症を予防でき、いい姿勢を保つためのインナーマッスルを鍛えることができます。

姿勢が悪いと、骨は悪い姿勢のまま再生する！

骨は、日々つくられている

次は、私たちの体を支えてくれる骨についてお話ししましょう。

図10を見てください。私たちの背骨の椎骨（ついこつ）には、背中側にボコボコした突起（棘突起（きょくとっき））があり、真ん中あたりのそれぞれの椎骨のつなぎ目には、椎孔（ついこう）という穴があって神経が通っています。

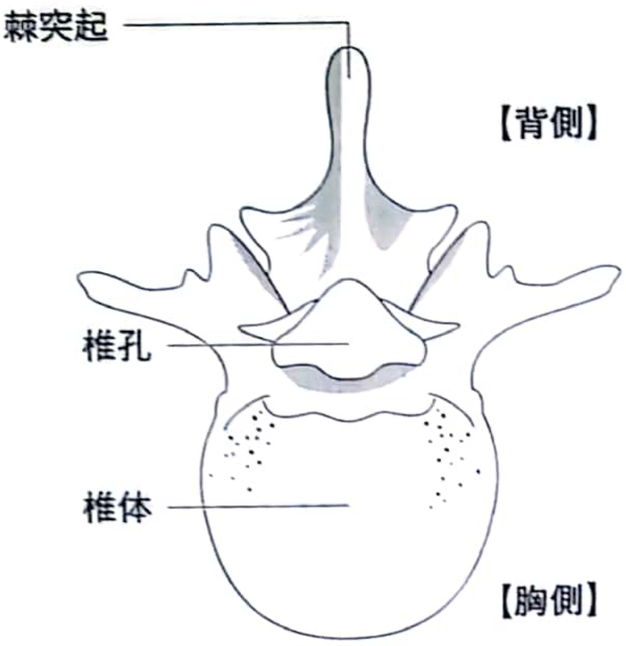
そして胸側には、円柱状の椎体（ついたい）があります。

椎体には上からかかる体重を受け止める役割があります。しかも、骨密度と深くかかわっていて、骨密度の測定法の1つに椎体を調べる方法があります。

後で述べるように、私たちの体の骨は破壊と再生を繰り返しています。**正しい姿勢で生活していたら、上から下にまっすぐ体重がかかったときに強くなければならないところ、つまり、力がたくさんかかる椎体の骨密度は自然と増加します。**

図10　椎骨の構造（腰椎）

腰椎を上から見たところ



一方、背中を丸めた悪い姿勢で生活をしていると椎体の前側には力がかかりません。だから、椎体の骨が再生するときに「そんなに頑張ってがっちり固めなくてもいいのね」という判断をしてしまい、骨密度は減少します。こんなふうに、私たちの体はとても合理的にできているのです。

骨密度はある一定の量より減少すると、骨粗鬆症と診断されます。また、高齢になると圧迫骨折を経験する人が多いのですが、咳き込んだだけで骨折してしまう人もいます。これも椎体をはじめ、骨全体の骨密度が減少してしまったせいです。

骨には大きく3つの特徴があります。

CamScannerでスキャン

①強くて丈夫、②軽い、③新陳代謝で入れ替わり成長すること、です。

50〜100kgほどの体重を支えながら歩いたり跳んだりできるように、骨はとても強くて丈夫にできています。

でも、いくら丈夫でも重くては軽快な動きができません。そのため、骨はとても効率のよい構造になっています。

丈夫な骨の壁の内側はスポンジ状になって、力のかかる方向には橋梁のような骨が形成されて、丈夫だけれど軽いつくりになっています。

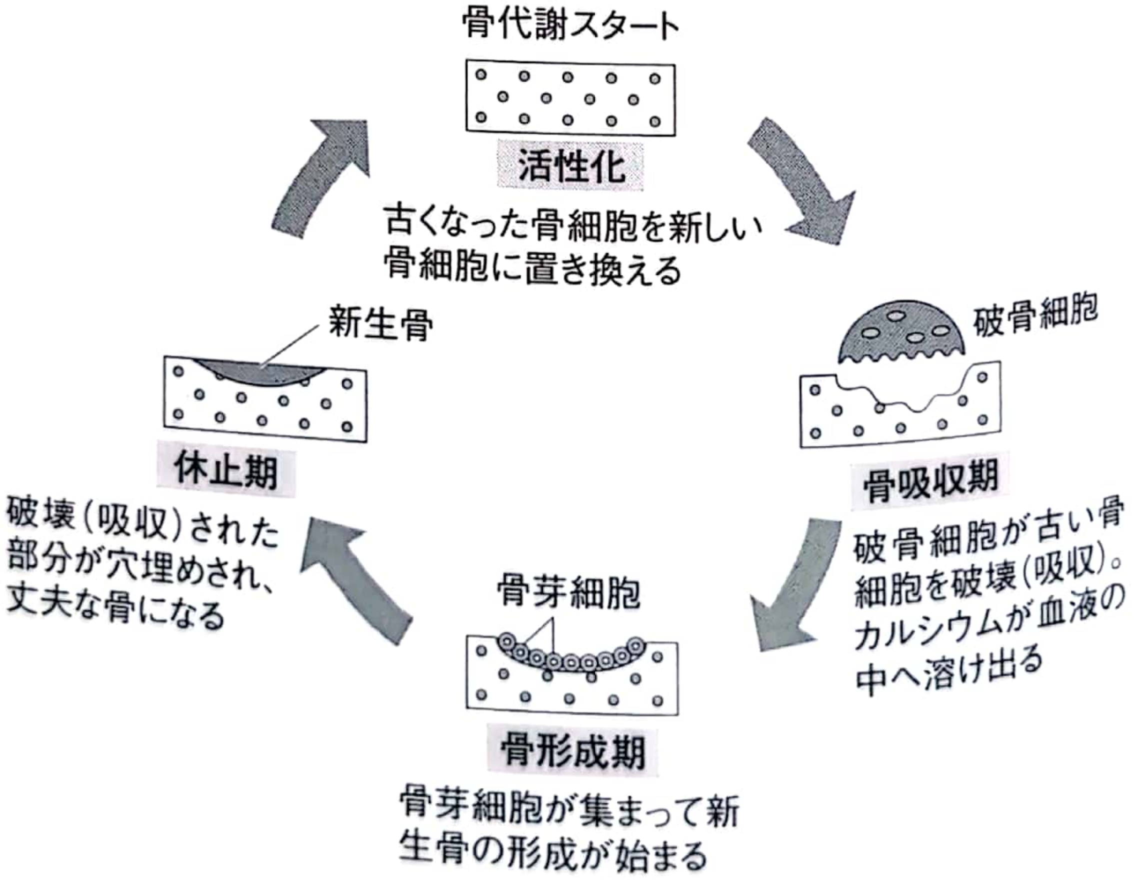
また、触ってみるとわかりますが、骨はかたいので、一生変わらないものだと思うかもしれません。ところが、皮膚や血液と同じように、骨は日々新陳代謝が繰り返され、古い骨から新しい骨へと入れ替わっていきます。

図11を見てください。

骨の新陳代謝は、一方では破骨細胞によって骨が壊され、一方では骨芽細胞ができて、新しい骨がつくられるという形で行われています。この2つの活動で、骨の中身は常時入れ替わっているわけです。1つの骨がまったく新しい中身に変わるのには3

CamScannerでスキャン

図11　骨の新陳代謝のサイクル



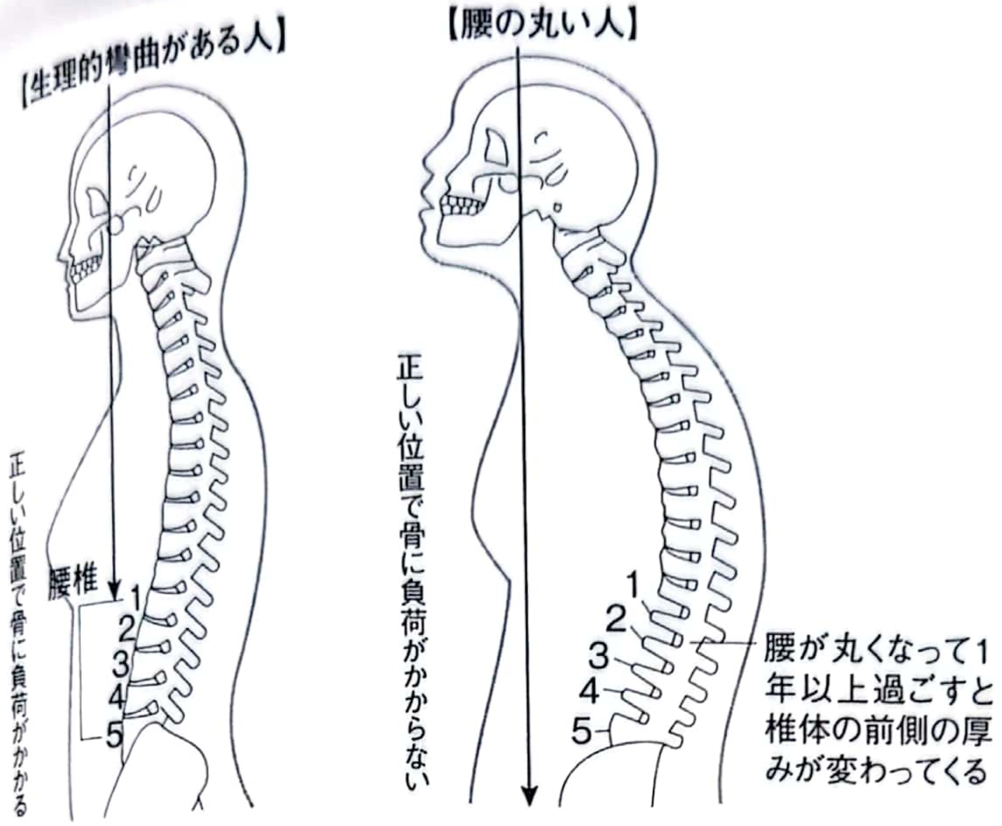
〜4カ月かかり、全身の骨は約3年でまったく新しいものに入れ替わるといわれています。

じつは、腰が丸まっている人は骨密度が減少するだけではありません。正常な生理的彎曲のときと逆のことが起こります。その驚きの変化をご説明しましょう。

図12を見てください。

腰が丸いときは、5個ある腰椎の椎体の部分の厚みが、骨の代謝の過程で前が薄く後ろが厚くなっていきます。頭からの重みが体の前側にあるおなかにかかるため、

図12　腰が丸くなると椎骨の形が変わる



椎体が変形し、なおかつ骨の強度も要求されないからです。

もし、腰の丸まった人が努力して正しい姿勢に変えたとしたら、どんな変化が起こるでしょうか？　生理的彎曲があるときは、腰椎を含む椎骨には頭からの重みがかかってきます。すると骨は、その強度を高め強化する必要が出てきます。そこで、骨芽細胞が成長していくときに骨密度を高くするように働き、しっかりした骨ができていきます。

丸まった腰から生理的彎曲のある背骨になるには、このように当然のこと

として骨の形も変える必要が出てきます。椎体の前が厚く後ろが薄くならなければいけないわけです。いい姿勢を続けると、骨芽細胞が成長していくときに骨の形を変えつつ成長してくれるのです。

3年で新しいあなたに生まれ変われる!?

これまで述べたように、いい姿勢を保つことができれば、約3年後のあなたはまったく別の体型になることができます。

3年という期間を要するので、やる気がなくなるかもしれませんが、腰を丸くするのに数十年という歳月をかけたことを思えば、短い期間だと考えることもできます。

しかも、理論的には3年かもしれませんが、私は30代の人なら3ヵ月ですっかり変わることを診てきました。また、40～50代の人では、程度にもよりますが、努力していただければ6ヵ月くらいで丸い腰が伸びてきます。60代以降の人は、1年努力していただければ変化がわかります。

このように体型は姿勢で変わるものなので、腰が丸くて気になっている人は、正し

い姿勢を意識して、頑張ったほうがお得だと思います。

姿勢が悪いせいで招く弊害は意外と深刻です。私がかねてより、「姿勢を正してください ね」と口を酸っぱくしていっているのは、今まで述べてきた理由からです。

姿勢が悪いのは「百害あって一利なし」。本当に損をしています。悔しいと思った方は今からでも遅くはありません。毎日の習慣に1日3セットの背中呼吸と、朝晩のモゾモゾ体操をぜひ取り入れてください。若い体を維持するのが容易になるだけでなく、痛みのない快適な生活を送ることができます。

モゾモゾ体操で体のゆがみを徹底解消

一生のうち、38年も座っている!?

姿勢の中でも、私が一番気になっているのは、座ったときです。

私たち日本人の睡眠時間は、この半世紀でゆるやかに減ってきました。ＮＨＫ放送文化研究所の２０１０年国民生活時間調査によれば、日本人の平日の平均睡眠時間は7時間14分です。残りの16時間46分を起きて生活しています。

しかも、私たちは起きて生活している時間の多くを座って過ごしています。あなたは1日何時間ぐらい座っていますか？　職場でのパソコン操作では、7時間や8時間は当たり前でしょう。家庭での食事中、勉強、通勤時、会議、飲み会はもちろんのこと、テレビを見たり読書をしたりといったリラックスタイムでも、座っているのではないでしょうか。

２０１３年の厚生労働省の調査によれば、日本人の平均寿命は女性が86・６１歳、

男性が80・21歳です。たとえば1日11時間を座って生活しているとしたら、11時間×365日×83年＝33万3245時間となり、計算上は83年（男女の平均寿命）の生涯のうち、なんと38年もの間を座って生活していることになります。

65歳を過ぎると、こんな差がつく

そんな長い時間を座っているわけですから、座り方を意識した者勝ちですね。その差はすぐには現れませんので、多くの人は高を括って（くく）います。ところが、ゆっくり確実にジワジワと差が広がり、65歳くらいになるといい姿勢を意識した人とそうでない人では明らかに差がついてきます。

1番目は見た目の差がつきます。姿勢がよい人は実際の年齢より若く見えるのに対して、姿勢が悪い人では実際の年齢以上に老けて見えます。

2番目は、健康面の差が出ます。姿勢がよい人は、健康に過ごせることが多いのに対し、姿勢が悪い人は体のあちこちに痛みが出てきます。

たとえば、姿勢がよい人は足腰に痛みが出ても回復が早いのです。ところが、背中

CamScannerでスキャン

や腰の丸い人や姿勢の悪い人は、足・腰・肩などに痛みが出るだけでなく、不自然な体の使い方をしていますので治りが悪いのです。これまでに5万人以上の患者さんを診てきて、「姿勢をよくしていれば予防できたのに……」と残念に思ったことはよくありました。長い年月をかけて自分でつくり上げた悪い姿勢は、一朝一夕で直せるものではありません。本当にもったいないと思います。

3番目は、精神面で差がつくことです。体調がよい人は年齢に関係なく前向きに物事を考えられますし、それを行動に移せます。ところが体調がすぐれないと、なんでも悲観的に考えてしまい、よくない未来をイメージしがちです。

平均寿命が延びて定年後の人生は20年も30年も、人によっては40年もあります。そんなに長い期間を後ろ向きの考え方でずっと生きるのは、じつにもったいないと思いませんか？

少子高齢化社会ですから、子どもたちに迷惑をかけないのは最低限のことで、できれば何かプラスのことを生み出して、定年後の毎日を生き生きと生活できたら素敵ですよね。

ご自分で意識して姿勢をよくすれば、それは十分可能なことです。「なるほど、そうだ！」と思えた方は、ぜひこの機会に背中呼吸とモゾモゾ体操を実践して、見た目も健康面も、そして精神面でも、若々しさを取り戻しましょう。

1日2回のモゾモゾ体操で体を整える

この本の中に、すでに何回も登場しているモゾモゾ体操は、私が考案したオリジナルです。変な名前だなと思っている人もいるかもしれませんね。

なぜ、この名前がついたのかといいますと、理由はその動きにあります。プロの治療家でも蟻（あり）が這う（は）程度の本当に小さな動きしか感じられない仙骨を動かすことによって、体のバランスを整えるのが目的です。まさに、モゾモゾとしか表現できない動きなのです。

もしかしたら、世界一小さな動きの体操かもしれません。でも、その効果は抜群で、体に与える影響は大きいと確信しています。実際に、たくさんの患者さんに行っていただいていますが、実践して結果が出ると、みなさん驚きます。

CamScannerでスキャン

モゾモゾ体操をすると、ゆがみが取れるので、体の柔軟性がぐんと増します。就寝前に行えば、ぐっすりと眠れます。朝はベッドやふとんの上で行えば、スッキリと起きられます。ですから、最低でも1日2回は行ってくださいね。もっと若くありたいと願う人や時間に余裕のある人は、何度行っていただいても結構です。

頭痛や腰痛などがある人は、1時間に1回ずつこの体操をなさっても大丈夫です。慢性頭痛に悩まされているケースでは、早い人で1週間、長い人でも1ヵ月も続ければ明らかな変化が実感できます。

また、この体操は仙腸関節の負担も軽減してくれます。仙腸関節については第3章で述べますので、参照してください。

1日のうちで座っている時間が長い人は、一生やり続けていただければ疲れ知らずの体になれます。

実践！　若さを保つ、モゾモゾ体操と背中呼吸

モゾモゾ体操

ふとんやベッドの上でもＯＫ。朝行えばスッキリ起きられますし、就寝前ならぐっすり眠れます。コツはなるべく小さく、そっと、ゆっくり動かすことです。

「足の押し出し」「あご出し」「ワイパー運動」という3つのパートを決まった順番で、決まった回数をやることが重要です。なぜなら、医学的見地から体液の循環を十分考察し、体の柔軟性を高めるのにベストな順番だからです。早速、ご説明しましょう。

①足の押し出し　【目的：仙骨を動かして、脳脊髄液の循環をよくする】

仰向けに寝てリラックスした状態で行います。骨盤の腸骨（99ページ参照）を軽く固定して仙骨を動かします。これによって、脳脊髄液の流れがよくなります。

CamScannerでスキャン

②あご出し【目的：頭蓋骨と第1頸椎の負荷を取り、脳脊髄液の循環をよくする】

脳脊髄液の流れがよくなった反動で、頭蓋骨と第1頸椎の間に少し負荷がかかっています。軽くあごをつき出すことで、その負荷を軽減します。

さらに、脳脊髄液の循環を誘導するためと、頭蓋骨と第1頸椎の間の負荷を取るために、①の足の押し出しと②のあご出しを3回繰り返します。

↓

③ワイパー運動【目的：仙骨を動かして、脳脊髄液の産生を促進する】

脳脊髄液の循環がよくなったところで、今度は脳脊髄液の産生を促します。

無理して足を大きく動かす必要はありません。ほんの少しワイパーのように足を動かすだけで、仙骨はモゾモゾと動きます。

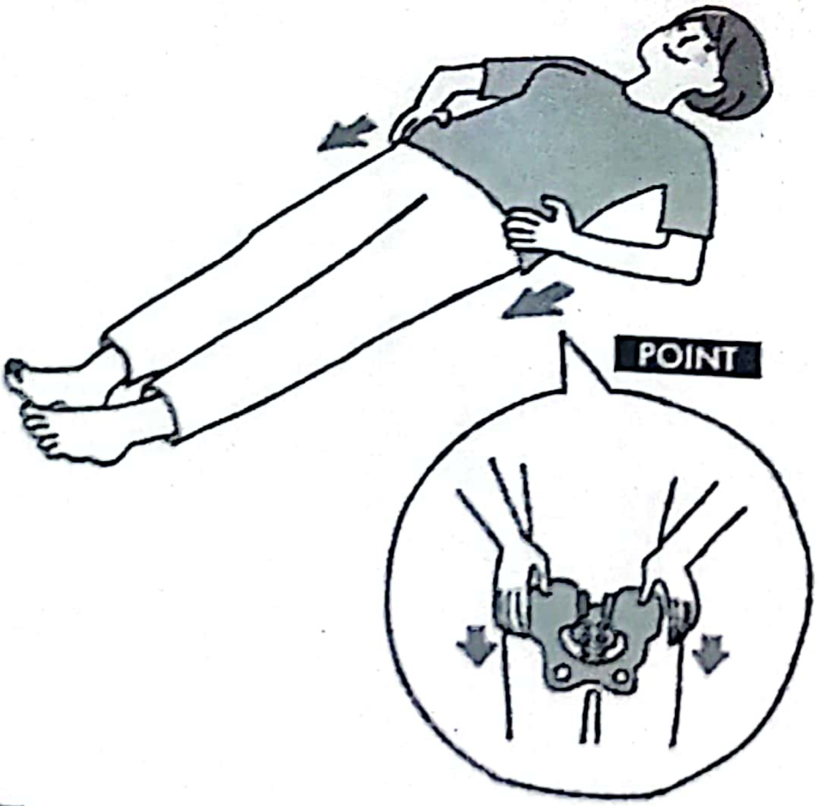
↓

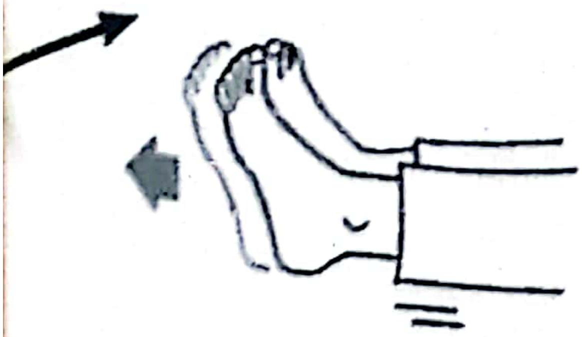
④足の押し出し【目的：仙骨を動かして、脳脊髄液の循環をよくする】

急激に脳脊髄液が増産されるので、再び脳脊髄液の循環を促すために、もう一度①の足の押し出しを行います。

Start

1 足の押し出し



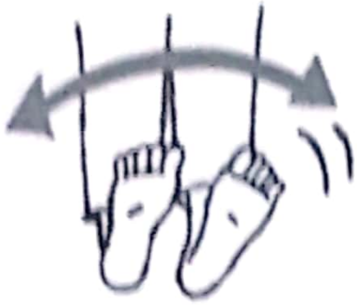


仰向けに寝て、腸骨を両手のひらで包み、ほんの少しだけ（1㎝程度）恥骨のほうに押す。そのまま、左右のかかとを交互に2㎝ほど押し出す。ゆっくり10回行う。

Goal

4 足の押し出し

左右のかかとを交互に2cmほど押し出す。ゆっくり10回行う。

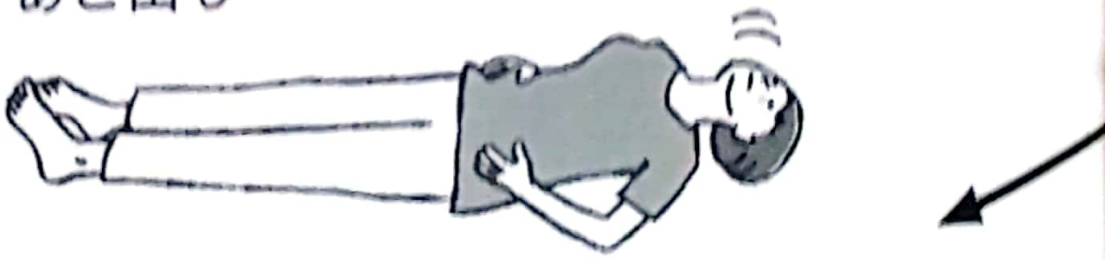


3 ワイパー運動

両足先を同時に左右に小さくゆっくりと動かして10往復する。

1の足の押し出しと2のあご出しを交互に3回繰り返す。

2 あご出し



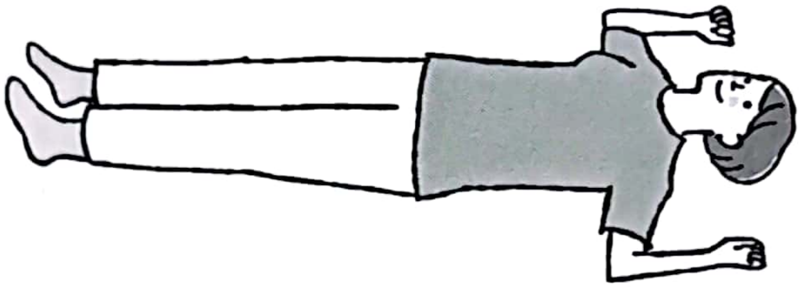
腸骨を両手のひらで包んだまま、頭をぐっと反らせてあごを上げる。視線の先に壁などが見えたら、すぐに頭を元の位置に戻す。

寝たままできる背中呼吸の行い方

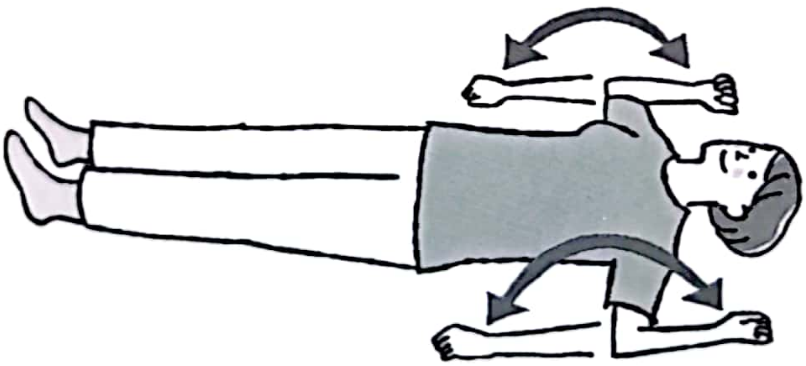
起床時や就寝前なら、このバージョンが便利です。新たな1日のスタートに、また、1日の疲れを取ってリフレッシュしたいと思ったら、ぜひ取り入れてくださいね。

Start

1 仰向けに寝る。腕を真横に伸ばし、肘を直角に曲げる。



2 肘から先だけを頭と足の方向にパタンパタンと動かしてみる。うまく動かない方向があったら、肩甲骨を少し移動させて腕が動きやすい位置にセットする。

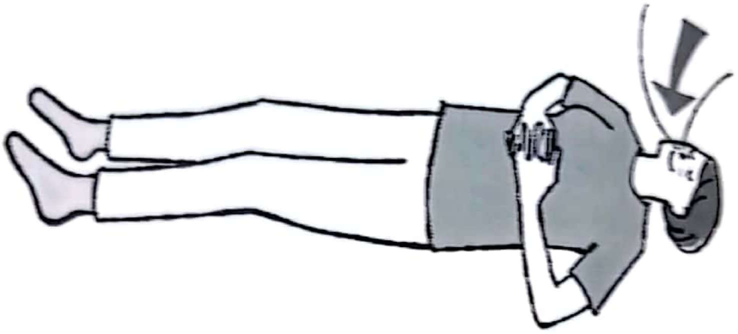


3 そのまま背中にしわが寄るように肩甲骨を寄せる。これで肩甲骨が正しい位置にセットされる。

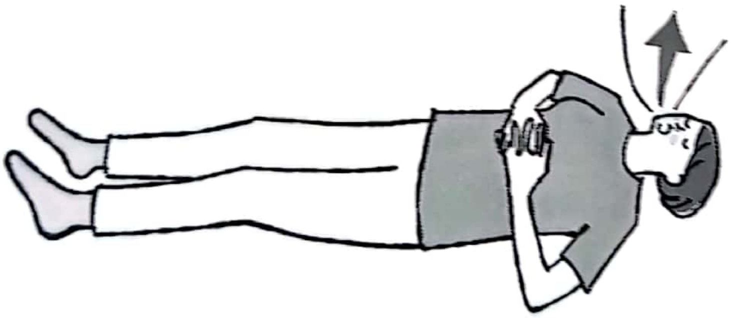
CamScannerでスキャン

4

肘の位置は変えずに両手を組んで、みぞおちの少し上、肋骨の前下側に当てる。



5　深呼吸をする。深くゆっくり鼻から息を吸うと、肋骨が天井方向に上がってくるので、上がらないように両手で肋骨を押さえておく。ゆっくり息を吸うときは、後ろ側下のほうの肋骨が、ベッドにつくように動くはず。



Goal

6

息を吸ったときと同じくらいのスピードで、ゆっくり口から息を吐く。5と6を3～5回繰り返す。慣れてきたら7回を目安に回数を増やす。

第3章

体幹のテントとハンモックは背中呼吸で鍛える

CamScannerでスキャン

テントとハンモックって何？

体幹を横切るもう1つの膜、骨盤底筋群

第1章では、横隔膜（おうかくまく）は私たちの体幹を真っ二つに横切る膜だとお話ししました。じつは、私たちの体にはもう1つ体を横に走る膜があります。それはなんでしょうか？

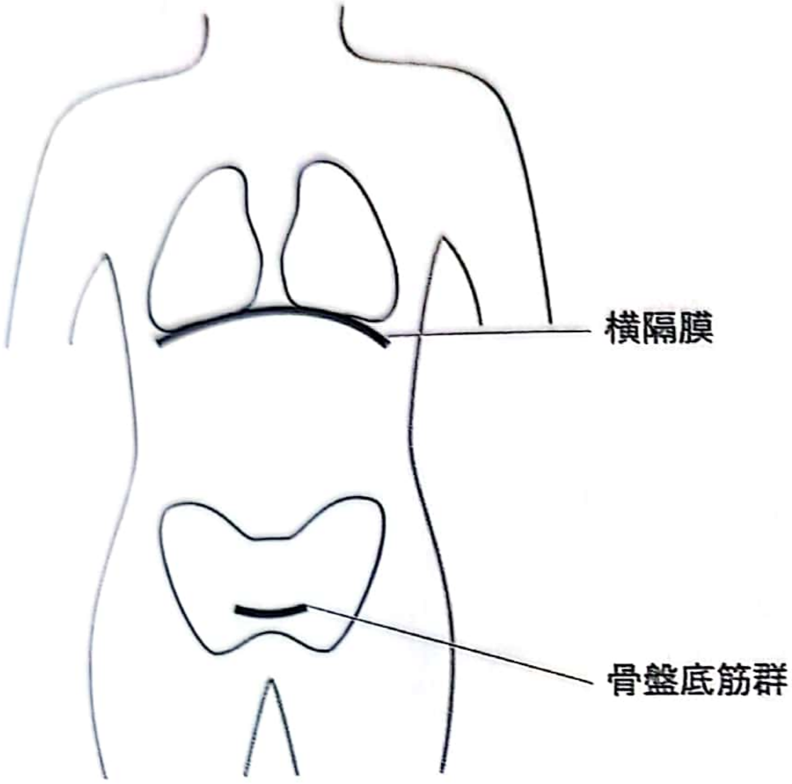
あなたが女性ならお気づきですよね。そう……骨盤底筋群です。図13のように、体幹には横隔膜と骨盤底筋群という体を横切る膜が2つあります。女性の場合、それまでまったく意識してこなかった骨盤底筋群を、意識するのは出産後のことが多いと思います。

これまでこの本では、横隔膜はドームのような形をしていると述べてきました。ちょうどテントのように体幹を横切るんでしたよね。

一方の骨盤底筋群は、ハンモックのような形をして、骨盤の底をふさいでいます。

その名の通り「骨盤」の「底」にあり、しかもいくつもの筋肉で構成された筋肉群です。そういってもピンとこないでしょうから、図を見ながら詳しく説明していくことにします。初めは骨盤からです。

図13　体を横切る2つの膜



骨盤は底のないバケツのような形をしている

「骨盤」と聞くと、骨盤という骨があると思う人もいるかもしれませんね。

でも、じつはそうではなく、いくつかの骨を総称して「骨盤」と呼んでいます。

図14のように、骨盤は腸骨・坐骨・恥骨・仙骨・尾骨で形成されています。

一つひとつの骨は丈夫な靭帯でしっかりと結合されていますが、ホルモンの影響を受けたり足の動きなどと連動したりして、数㎜単位で動きます。

また、骨盤は男性と女性ではその形が違います。女性は上口が大きく開いていますが、男性は女性ほどではありません。

でも、どちらも骨盤の底は穴があいています。底のないバケツのような形を想像してみてください。その底の部分には柔軟、かつ、強靭な骨盤底筋群がついています。

図15のAは、女性の骨盤底筋群を斜め上から見たところです。このように恥骨から仙骨までの間をつないでいて、ハンモックのような形をしています。

この骨盤底筋群というハンモックがしっかり支えてくれるおかげで、内臓が下に落ちていかずにすんでいます。でも、出産のときは広がって赤ちゃんが出ていけるよ

CamScannerでスキャン

図14　骨盤の構造

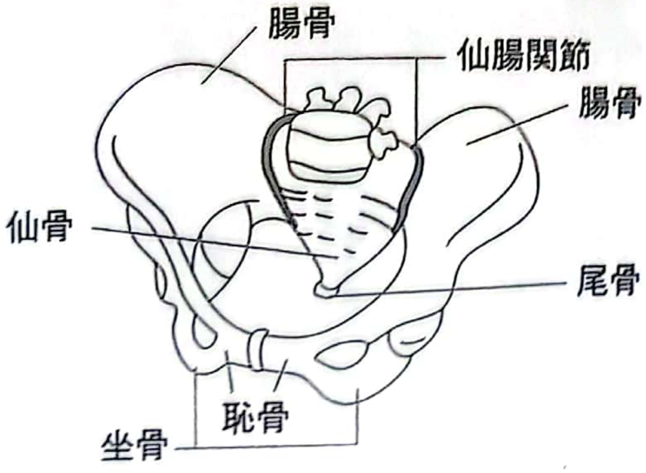
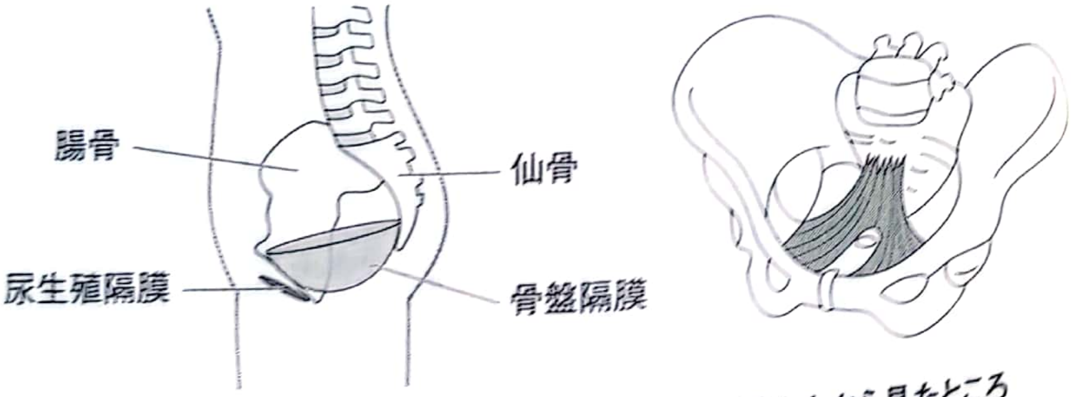


図15　骨盤底筋群の構造（女性）



B　横から見たところ　　A　斜め上から見たところ

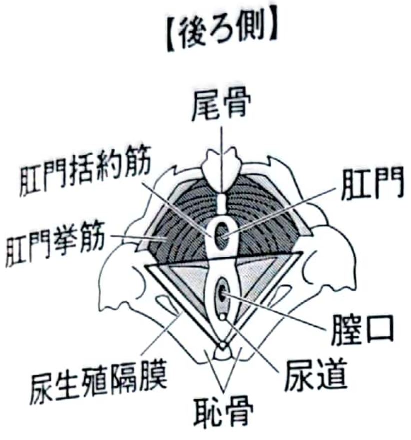
う、弾力性も求められます。

そこで、細かな筋肉を多様に重ねることで、繊細な動きができるようになっています。

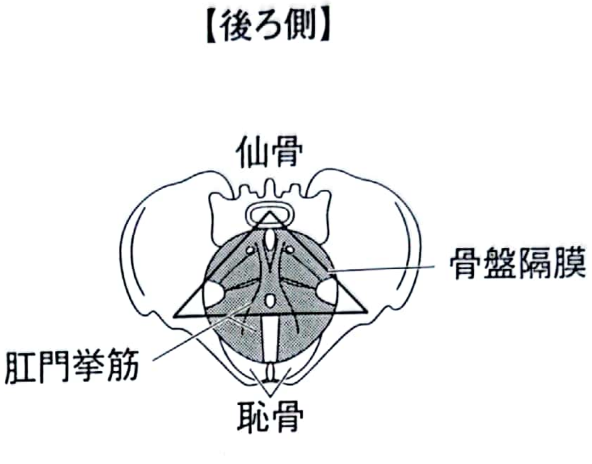
図15のBは、女性の骨盤底筋群を横から見たところです。

この図でわかるように、骨盤底筋群は大きく2つに分けられます。ボウルのような「骨盤隔膜」と前側にある「尿生殖隔膜」で

図16　骨盤底筋群はこうなっている（女性）



下から見たところ



上から見たところ

す。

出産のためにやわらかさを保たなければならない女性の尿生殖隔膜は、骨盤隔膜との二重構造で、内臓を支えています。

図16をご覧ください。同じく女性の骨盤底筋群を上からと下から見たところです。

しっかりと大きな筋肉に囲まれた後ろ側（肛門周辺）に比べて、頼りないのが前側（尿道側）です。頼りないのに出産という大きなリスクを抱えています。ですから、とくに経産婦にとっては、ここは意識して強化すべき部位なのです。

骨盤底筋群の役目はバルブとハンモック

老廃物を排出し、内臓を保護する

骨盤底筋群は骨盤の底を支え、下から「よいしょ！」と持ち上げています。図17のように、そこを通過しているのは男女ともに肛門と尿道です。

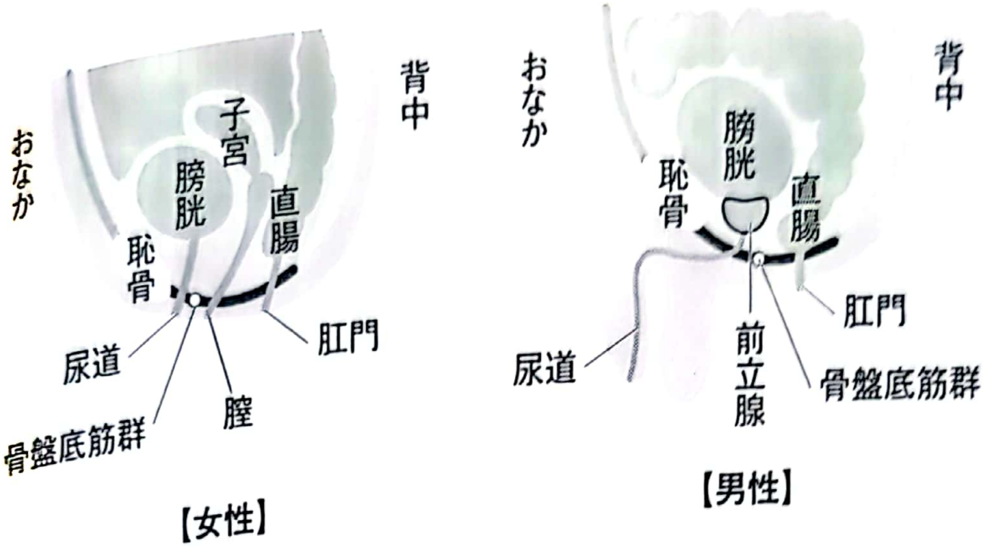
つまり、内臓を支えるとともに、体内から何かを出すときにバルブの役目もします。

骨盤底筋群は、すごく簡単にいうと8の字になっていると思ってください。8の字の前を通るのが尿道（女性の場合は＋膣(ちつ)）、8の字の後ろを通るのが肛門です。

骨盤底筋群がキュッと収縮すると、8の字になったそれぞれの筋肉線維がキュッと締まりバルブの役目をして、老廃物を体外に排出します。この働きのおかげで、私たちは短時間に、スッキリサッパリ老廃物を体外に出すことができます。なんとありがたいシステムなのでしょう。

CamScannerでスキャン

図17　骨盤底筋群周辺の男女の違い



女性の場合は、肛門と尿道の間に膣があり子宮につながっています。8の字の前側で閉じられたバルブが、10cmも開いて赤ちゃんの頭が出てくるなんて、まさに神秘ですよね。神様がつくられたしくみには脱帽です。

骨盤底筋群は、このようにハンモックの役目とバルブの役目をしているので、きちんと役目を果たしてくれないと困ったことになります。

ハンモック機能が十分でないと内臓下垂が起こります。バルブの機能が十分でないと、尿もれ、便もれ、子宮脱などが起こります。

尿もれと骨盤底筋群の関係

正常な排尿と尿もれ

世の中には、骨盤底筋群のバルブ機能が十分働かないために困ったり、悩んでいる人がたくさんいるようです。テレビや新聞では連日のように大々的に大人用の尿もれパッドや尿もれパンツを宣伝していて、いかに需要が多いかがわかります。

そこで、尿もれについて調べてみましたので、書き出しておきますね。

尿もれ（尿失禁）と頻尿は、ほとんど同じものと考えてよいようです。

まず、正常な排尿とはどんな状態なのでしょうか？　成人の平均のデータでは、1回の排尿量は200～400㎖、排尿時間は20～30秒、1日の排尿量は1000～1500㎖、1日の正常な排尿回数は5～7回とあります。

補給した水分量にもよりますが、起きている間の排尿間隔は3～5時間に1回とされています。

CamScannerでスキャン

体のことは人と比べられないので、自分は正常だと思っているのが普通ですよね。
そこで、正常な場合の排尿と尿もれの違いを次の表に示しました。

正常な排尿と尿もれの違い

【正常な排尿】

○力まなくても排尿できる

○途中で途切れたり、なかなか終わらなかったりすることがない

○残尿感がない

○夜間に尿意を感じて起きることがない

○尿意を感じてからある程度（15分ほど）我慢できる

【尿もれ】

○突然尿意をもよおし、トイレに間に合わない

○くしゃみや咳、急に重いものを持って腹圧がかかったときにもれる

○坂道や階段で、体重がドスンとかかったときにもれる

○出産後おしっこがもれる

CamScannerでスキャン

１０２ページの図17をもう一度ご覧ください。

男性の場合は膀胱（ぼうこう）から尿道が伸びていますが、途中で栗のような形をした前立腺を通過します。この前立腺が尿道のバルブ役にもなっています。ですから、更年期以降、加齢による前立腺肥大等で尿道が圧迫されると、尿もれや頻尿、逆に尿が出にくい排尿困難などが起こってきます。

女性は体の構造が男性と違います。男性で16～18㎝ある尿道は、女性では３～４㎝ととても短いのです。途中に開閉弁の働きをする前立腺もありません。ですから、どうしても尿もれは起こりやすくなります。

実際に、60代以上を対象にした調査では、男性では９人に１人に対して、女性は４人に１人に尿もれの経験があるそうです。

仙腸関節の左右のバランスを整えるのが大事

しかも女性では、高齢者ばかりでなく、20代や30代から尿もれの症状が現れるともいわれています。

とくに、くしゃみをしたり咳をしたり腹圧がかかったときにもれてしまう「腹圧性尿失禁」が多いようです。出産後から密かに悩んでいる人はとても多く、最近では産婦人科で出産後の骨盤底筋群強化の運動法が指導されていると聞きました。出産後の腹圧性尿失禁は初回分娩の人は10％強、多経産の人は20％強という数字もあります。

このように加齢や出産で骨盤底筋群が弱ったために起こる尿もれは、骨盤のゆがみを解消し、骨盤底筋群を鍛えることで回復します。

じつは、骨盤底筋群は仙腸関節と深くかかわっています。私の25年にわたる臨床経験からわかったことは、**仙腸関節に弾力があるときは骨盤底筋群もリラックスして働ける状態**だということです。

99ページの図14をもう一度ご覧ください。骨盤を構成する仙骨と大きな腸骨をつないでいるのが仙腸関節で、ちょうど耳くらいの大きさです。

仙腸関節には2つの働きがあります。1つ目は、背骨を伝わって下りてきた頭や上半身の重みを左右2本の足に分散させること。2つ目は、2本の足からの刺激を背骨に集約して伝えることです。

その動きはごくわずかで2～5㎜程度です。でも、私たちの体がバランスを取れるように働いてくれる大事な調整役です。

たとえば、仙腸関節の右側の動きが悪いと、右側の骨盤底筋群は緊張してしまったり、力が入らなかったりします。こうして左右のバランスが崩れます。その結果、尿道を締める括約筋が十分働けず、バルブがきっちり締まらず尿がもれてしまいます。

私は医師ではないのでレントゲン等で検査はしません。また、実際に画像検査をしたとしても、仙腸関節のその動きはわからないほど微細だといわれています。

でも、出産後の骨盤矯正で仙腸関節の調整を施した多くの人たちから、「尿もれがなくなりました」といううれしい報告をいただきます。このことからも、尿もれには仙腸関節がかかわっているのは間違いないと確信しています。もちろん、この報告は出産でゆるんだ骨盤底筋群を引き締める体操も並行して行っていただいたうえでの効果です。

個人差はありますが、骨盤のゆがみがなくなり、上手に骨盤底筋群が引き締められると、尿もれが効率よく改善できることは明らかです。

骨盤底筋群は横隔膜と連動している！

背中呼吸は骨盤底筋群まで意識して行おう

なぜ、この第3章で骨盤底筋群のお話をしたかといいますと、横隔膜と連動して骨盤底筋群が動くからです。

ここまで読み進んで骨盤底筋群が大切だとわかっても、どこにあるのか場所がよくわからないですよね。「図を見たらわかるでしょう」といわれても、なかなか上手にはイメージしにくいものです。

でも、「横隔膜と連動しているから、背中呼吸をすれば骨盤底筋群も鍛えられますよ」といわれたら、どうでしょう？　「え、ほんと？　簡単にできるなら、やってみようかしら」と思いませんか？

では、どのように横隔膜と骨盤底筋群は連動しているのでしょうか？　それは、実際にご自分で背中呼吸をしてみれば、すぐに答えがわかります。

CamScannerでスキャン

もう一度52ページを開いてみてください。そして、そこでご紹介している背中呼吸を、ご自分で行ってみてください。

いかがですか？　答えがわかりましたか？　連動しているのを実感できましたか？わからない、実感できないという人のために、解説しましょう。

背中呼吸で深く息を吸うと横隔膜が腹のほうに下がります。すると、少し遅れて恥骨がファスナーを上げるように前上に向かって動いてきます。それに続くように肛門が恥骨側に移動します。同時に肛門がキューッと締まってくるのがわかると思います。

なんと簡単。**背中呼吸を行うときに恥骨や肛門を意識すると、自動的に骨盤底筋群を動かすことができます。**

これなら職場でも、通勤途中の電車やバスの中でも、家事の途中でもいつでもできますよね。ぜひ、尿もれの予防もかねて、背中呼吸を毎日の生活の中に取り入れてみてください。

横隔膜が収縮する→大腰筋（だいようきん）が収縮する→腰椎（ようつい）が後ろに動く→仙腸関節が動き、骨盤が後傾する→骨盤底筋群に力が入る→恥骨がファスナーを上げるように動く→より骨盤底筋群に力が入る。

こんな一連の動きができたでしょうか？

女性なら、出産を機に自覚する骨盤底筋群ですが、男性はもしかしたらほとんど自覚することなく過ごしているかもしれませんね。

でも、知ってしまったからには意識して刺激してあげましょう。骨盤底筋群をしっかり意識して背中呼吸を行うことで、連動してスムーズに動くようになります。

3回、4回と意識して背中呼吸をしたあとは、体が温かくなってきます。個人差がありますが、手足がホカホカしてくる人もいるかもしれません。これは代謝が促進されている証拠です。代謝が促進されれば体温も上昇します。ですから、尿もれで困っている人だけでなく、いつも手足が冷えて困っている、あるいは、寒がりでつらいという人は、ぜひ、骨盤底筋群まで意識した背中呼吸を実践してみましょう。

CamScannerでスキャン

横隔膜をフル活用すれば、楽して鍛えられる

テレビの健康情報番組などでは、「体幹を鍛えることが大事」「インナーマッスルが大事だから鍛えよう！」という特集がよく組まれています。

それを見聞きして、スポーツジムやフィットネスクラブに通って鍛えようとする人がいます。そこにアスリート出身のトレーナーがいたら、彼らの経験や理論に基づき、体の深層部にあるインナーマッスルを鍛える方法を指導してくれます。もちろん、このような本格的な指導についていける人は、頑張れば鍛えられることは疑いの余地がありません。

でも、普通の人である私たちに、アスリートを鍛えるような厳しい指導をされても三日坊主、いえ一日坊主になりかねません。

「体を縦に走る大腰筋や腸骨筋（ちょうこつきん）は大事です」と説明を受けても、普通の人には体のどこにある筋肉なのかさえ、よくわかりません。しかも、見ることも触ることもできないので、イメージもおぼろげです。鍛えにくいのも当然ですよね。

大事なことなので繰り返しますが、インナーマッスルにつながる横の膜である、横隔膜を背中呼吸で上手に動かすことで、インナーマッスルを効果的に刺激することができるのです。横隔膜は普通の人でもわかりますよね。

アスリートではない普通の私たちは、快適な生活を送れる筋力を保つことが重要です。無理せず、しかも効果的にインナーマッスルを鍛えたいなら、横隔膜をフル活用する背中呼吸をおすすめします。

ここで大切なのは、骨盤がゆがんだままでは、せっかく背中呼吸をしても効果が薄くなってしまうということです。

第2章で説明したように、まず、モゾモゾ体操を行ってゆがみを取ることが肝心です。そのあとで背中呼吸を行うと効果抜群です。

CamScannerでスキャン

第4章

肩甲骨をフリーにすれば、体はもっと若くなる

CamScannerでスキャン

背中の「天使の羽」を取り戻そう

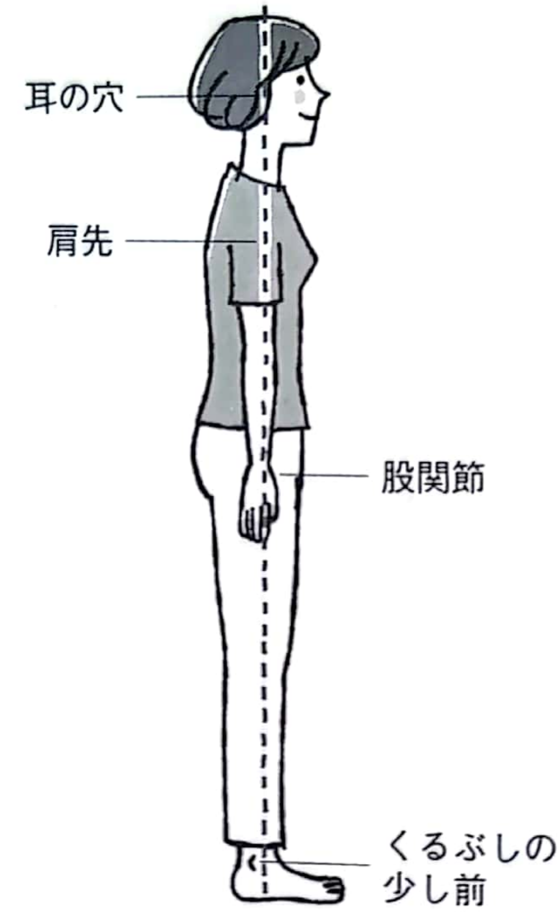
この章では、背中呼吸のもう1つの鍵(かぎ)、肩甲骨についてご説明します。
もう一度37ページを開いて図5をご覧ください。
私たちの体を後ろから見ると、肩甲骨は三角形のお皿のような形状で胸郭(きょうかく)の上にのっています。胸郭についているわけではありません。あなたに小さい子どもさんがいたら、入浴時にわが子の背中を観察してください。肩甲骨がくっきりわかりますよね。胸郭と肩甲骨の間に指を入れることもできます。それが本来の正常な状態です。
もし、肩甲骨が胸郭にペッタリついていたらどうなると思いますか？　たとえば、背中呼吸では胸郭全体を大きく動かしますが、へばりついた肩甲骨が邪魔して、背中の上側の胸郭は広がることができません。ですから、胸郭と肩甲骨をなんとかして、子どものころの「天使の羽」の状態に戻す必要があります。
肩甲骨が胸郭の上で自由に動けるためには、正しい姿勢をつくることが重要です。

CamScannerでスキャン

あなたは正しい姿勢で立っていますか？

知っているようで案外知らない姿勢について、まずは、正しい立ち方からお話ししましょう。

図18　正しい立ち姿勢



正しい立ち方とは、図18のように横から見ると、耳の穴―肩先―股関節（こかんせつ）―くるぶしの少し前（約２cm）が一直線になる姿勢だといわれています。

解剖学的には、真横から見て恥骨と上前腸骨棘（じょうぜんちょうこつきょく）（腸骨の前の出っ張り）をつなぐ線が鉛直軸（重力の方向）と平行になった状態です。

じつは、私たちの背骨には生

理的彎曲という素晴らしい機能があります。もしも背骨が一直線だったら、頭の重みは腰にずしっとかかります。

図19を見てください。私たちの体を左から見ると、首は7個の頸椎が前に凸、胸は12個の胸椎が後ろに凸、腰は5個の腰椎が前に凸、このS字状の彎曲のことを生理的彎曲といいます。

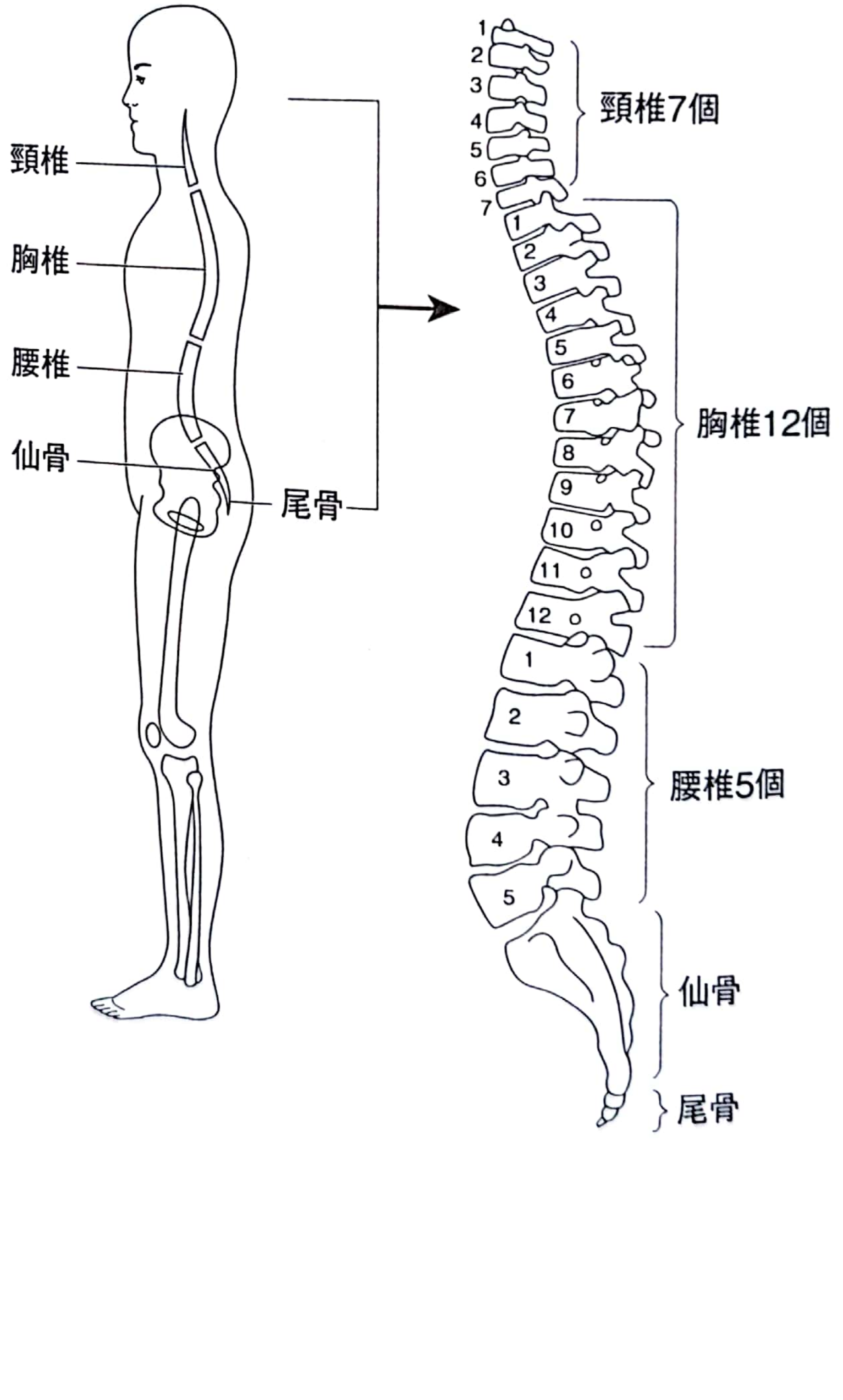
この彎曲があるおかげで、頭からの重みを上手に背骨の各関節で分散し、骨盤から足へと伝えていくことができるのです。この状態であれば、重みが1ヵ所に集中するようなことがありませんから、長時間立っていても疲れません。つまり、疲れない立ち方といえます。反対に考えると、疲れない立ち方ができているときは、生理的彎曲が保たれているということです。

では、背中の生理的彎曲が正常な状態かどうかを、実際にご自分の体で確認してみましょう。１１８ページのチェックを行ってみてください。

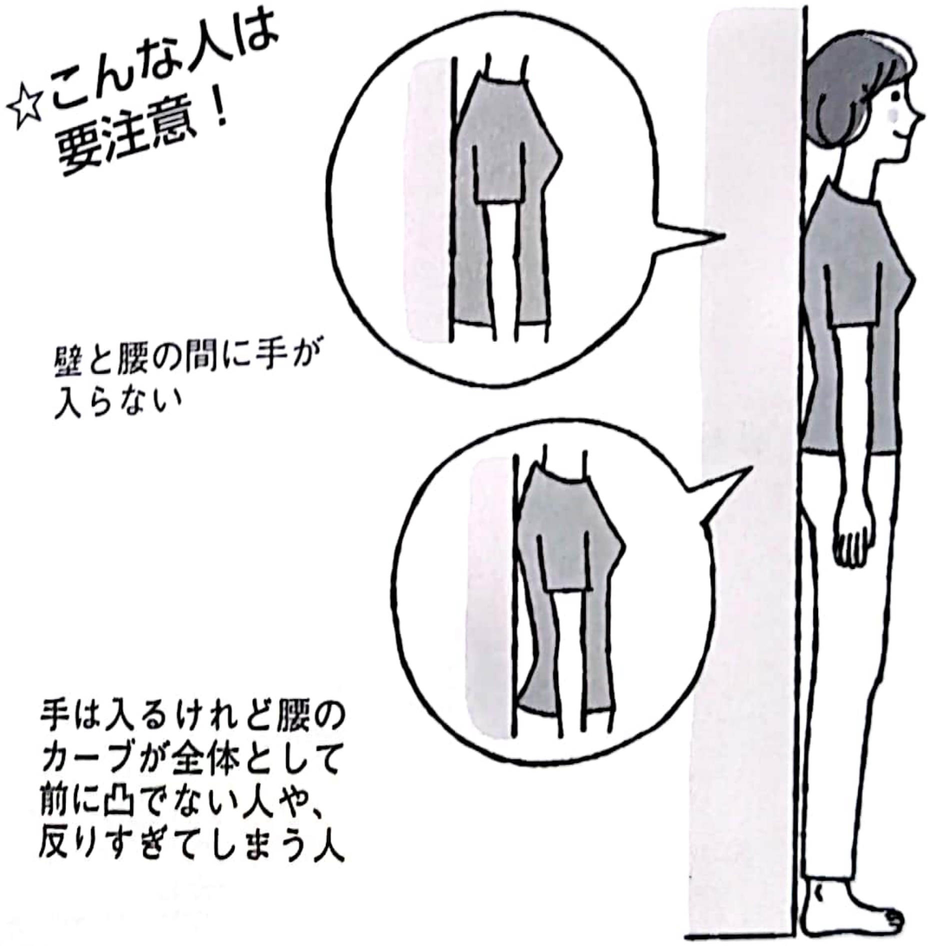
生理的彎曲があるときに初めて、胸郭も安定した状態になります。胸郭がいい位置にあると肩甲骨との間にはすき間ができてきます。胸郭と肩甲骨の間が自由に動ける

ようになるということです。ですから、ふだんどんな姿勢で過ごしているかが、とても大切になります。

図19　背骨の生理的彎曲



生理的彎曲をチェックしてみよう



①壁を背にしてお尻が軽く触れる程度の位置に立つ。あごを引いて後頭部も壁につける。
②自然に下ろした腕が股関節の位置にきているか、わかりにくいときはズボンの横の縫い目に中指がきているかを確認する。
③腰と壁の間に自分の手をそっと入れてみる。
手がスッと入り、腰のカーブが全体として前に凸であれば、正常な生理的彎曲がある状態。手が入らない人、または手は入るけれど腰のカーブが全体として前に凸でない人や、反りすぎてしまう人は生理的彎曲が崩れている。

こんな座り方をしていませんか？

そこで、次は正しい座り姿勢についてお話ししましょう。第2章でも、私が一番気になっているのは、座ったときの姿勢だと述べました。そこで、ふだんのご自分の座った姿を思い出してチェックしてみてください。次ページの該当する項目に✓を入れましょう。

さて、あなたはいかがでしたか？

「楽チーン」と思ってこんな姿勢で座っている人は多いかもしれませんね。確かにリラックスしたいときには、気分的に楽な座り方かもしれません。

でも、これらのうち、どれか1つでも✓があったなら、あなたの体には注意信号が灯っていると思ってください。その理由については、次の項でお話しします。

こんな座り方をしていることがある

【職場や学校で】

- □ 椅子の背もたれに寄りかかってダラッと座る
- □ パソコンに向かっているとき、顔が前に出ていてあごを突き出している
- □ 椅子の肘かけに肘をのせて、体をくねらせて座っている
- □ 椅子に座っているときは、よく足を組んでいる

【自宅でリラックス】

- □ 横座りになっていることが多い
- □ あぐらをかいて座り、背中が丸まっていることが多い
- □ いつもフカフカなクッションの上に足を投げ出して座り、背中は壁にもたれている
- □ テレビはいつも斜めの位置から見ている
- □ 冬場はコタツでまったりすることが多い

CamScannerでスキャン

「リラックス座り」のはずが、体は拷問状態！

ちょっと考えてみてください。前ページでチェックした座り方は、体にとっても楽な座り方といえるでしょうか。

どう考えてみても、体はゆがんだ状態です。リラックスしていると思っていたのは気分だけで、体は拷問(ごうもん)を受けているのと同じです。

気分がリラックスしていること＝体がリラックスしていることではありません。受け入れたくない事実ですが、まず、このことを意識してください。そう思い込んでいたあなたは、正しい姿勢を教えてもらう機会がなかったので錯覚していたのです。

では、体がリラックスしているとはどういう状態のことをいうのでしょうか。少し難しいかもしれませんので、できるだけわかりやすくお話ししましょう。

リラックスには、自律神経が深くかかわっています。自律神経は生命を保つのに必須の神経です。私たちの意思とは関係なく働く神経で、内臓を動かしたり、リンパや

血液などを調整したりしています。

自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、これらがバランスを取りながら作用しています。交感神経は私たちが活発に活動したり緊張したりしたときに優位に働きます。そのため、昼の神経ともいわれます。

すごくわかりやすくいうと、猫が喧嘩（けんか）をするときを思い出してください。毛は逆立ち、目を見開き、威嚇（いかく）した状態の完璧な戦闘モードです。これが、交感神経が優位のときの状態だと思うとわかりやすいですね。私たちも交感神経が優位な昼は、この猫に近い状態になって身構えています。

一方の副交感神経は、リラックスしたときに優位になるため、夜の神経といわれることもあります。

こちらもわかりやすくいうと、赤ちゃんが、お母さんに頭をなでてもらってウトウトし、今にも眠りに落ちそうな状態を想像してみましょう。うっとりして、安心しきって眠りにつく……そんな最高にリラックスした状態。これが、副交感神経が優位の状態だと思うとわかりやすいでしょう。

CamScannerでスキャン

つまり、**副交感神経を優位に働かせることができれば、体も気分もリラックスできるのです。**

この副交感神経の中枢は、骨盤の中央にある仙骨（せんこつ）の前側に張り巡らされていることは、すでに第2章で述べました。仙骨は、副交感神経が気合をかけ合う場所でしたね。

そのため、仙骨に負担がかかるような姿勢では、副交感神経が優位に働けません。骨盤が後ろに傾いた垂れ尻の姿勢や、前に倒れた反り腰のような姿勢は、仙骨に不自然な力がかかり、本当の意味でのリラックスはできません。横座りや足組みの姿勢でも仙骨に負荷がかかり、リラックスできません。

気持ちとしては体をリラックスさせているつもりでも、体自身はリラックスできない……、こんな矛盾（むじゅん）した状態が起こっていることになります。

生理的彎曲がなくなると、背中が疲れる

ここまで読んで、もうおわかりかもしれませんね。

あなたは座っていただけなのに、体が妙に疲れたという経験をしたことはありませんか？　これこそ、生理的彎曲ができていなかった証拠です。

体は生理的彎曲の状態からはずれればはずれるほど、正しい位置、つまり、生理的彎曲のある状態に戻そうとする力が働きます。

正しい位置に戻すためには、筋肉がずっと緊張している必要があります。筋肉の仕事は伸びたり縮んだりすることのように思いますが、本来の仕事は収縮することです。生理的彎曲が崩れるのを防ごうとして、筋肉が収縮したまま緊張が続くと疲れがたまってきます。

その結果、いろいろなところに痛みが出るようになるのです。痛みは体の悲鳴だと思ってくださいね。

すでに述べたように、立ったときに生理的彎曲ができている姿勢が、頭を一番軽く無理なく支えられている姿勢といえます。無理なく支えられるということは、疲労しにくいということでもあります。なぜなら、私たちの頭はボウリングの球くらいの重さがあり、その重たい頭を無理な姿勢で支えようとすると、首や背中、腰や足に負担がかかり、肩こりや腰痛、股関節痛といった痛みが起きるからです。

次の項で詳しく述べますが、座った姿勢は股関節で前後のバランスが取れないぶん、姿勢の悪さが体を、とくに背中を疲れさせます。

これは、お年寄りが証明してくれています。お年寄りは、夏場よりも冬場のほうが、肩こりや腰痛に悩まされる人が多いのです。

冬場は寒いので運動量がどうしても減りがちです。そのぶん、コタツに入って背中を丸めてじっとしている時間が長くなります。背中を丸めた姿勢で座っていると、背中の筋肉がその姿勢を保つために常時収縮した緊張状態となり、肩こりや腰痛が発生します。同じ人でも、夏場は家の中でも動いている時間が多くなりますから、体のいろいろな筋肉が使われるため、こりや疲れが生じにくいのです。

坐骨の前方で座ると、生理的彎曲は保たれる

生理的彎曲について具体的に見ていきましょう。

図20をご覧ください。生理的彎曲があるときと、ないときの胸郭の状態を横から見た図です。

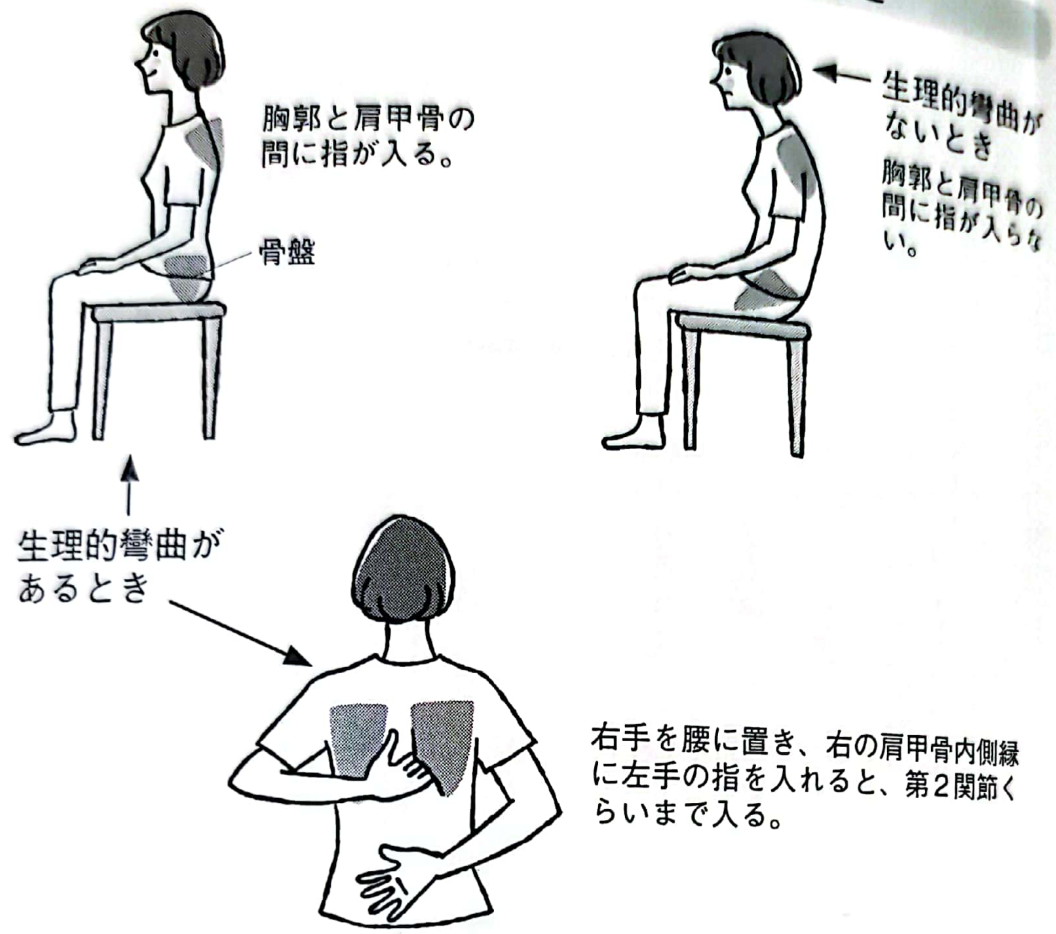
生理的彎曲があるとき、胸郭は正しい形をしていますし、胸郭と肩甲骨の間にはすき間があります。健康であればこのときは、肩甲骨と胸郭の間に指が入ります。

一方、生理的彎曲がなくなって背中が丸くなると胸郭はいびつになり、肩甲骨は胸郭に押しつけられたようになります。胸郭と肩甲骨の間に指を入れようとしても入らない状態です。

じつは、背中から腰の生理的彎曲をつくる決め手は、骨盤の位置にあります。

立った姿勢では足が支持骨です。座った姿勢では骨盤が支持骨になります。支持骨とは、体を支える骨という意味です。

図20　生理的彎曲があるときとないとき

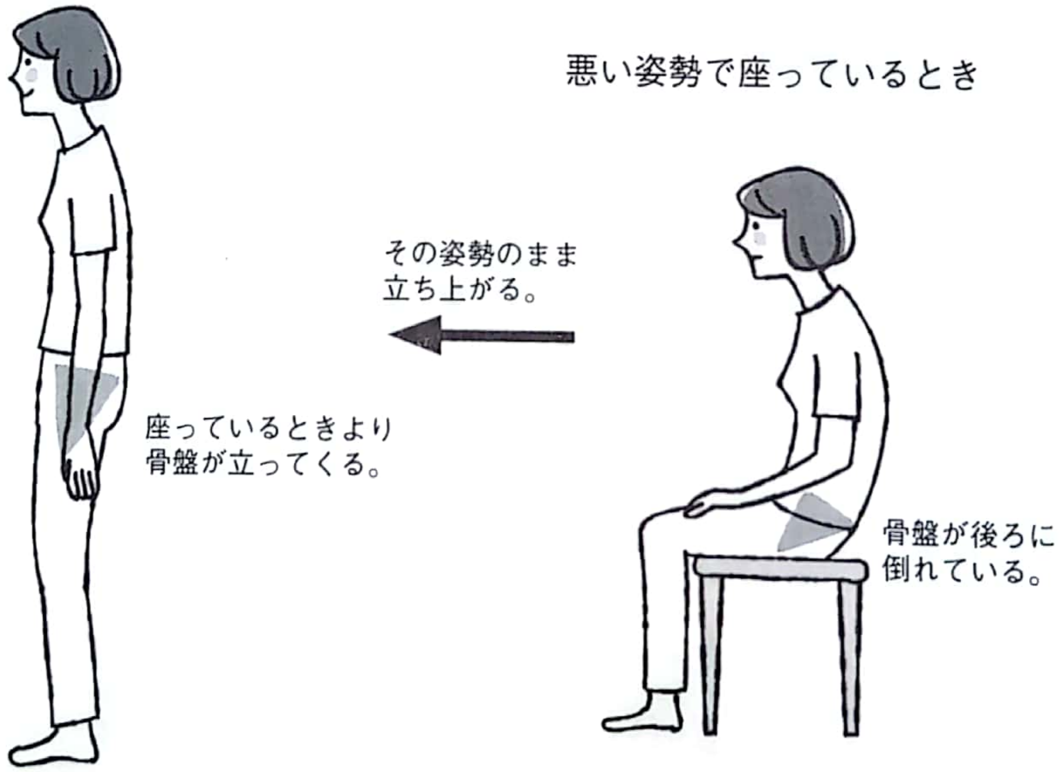


立った姿勢のときは支持骨が足の骨なので、足関節（そくかんせつ）・膝関（しつ）節・股関節と大きな3つの関節が、背骨の生理的彎曲を保ったための微調整に関与することができます。

図21のように、たとえ、骨盤が後ろに傾いた垂れ尻で、下腹を突き出したような姿勢で立ったとしても、足関節・膝関節・股関節が生理的彎曲を保つために、精一杯協力してくれるわけです。

ところが、座ったときの支持

図21　立つと足の関節が微調整してくれる



骨は骨盤です。足関節・膝関節・股関節が生理的彎曲を保つために、精一杯協力してくれる状況は排除されました。骨盤が単独で正しい位置を保つことが要求されるわけです。骨盤は腸骨・坐骨・恥骨・仙骨・尾骨から構成されていましたよね。支持骨になるのは、その中の坐骨です。

坐骨は、座面にゴツゴツと触れる骨なのでご自分でも触って確認できます。この坐骨は、前方から後方に向かってクリンと丸い形をしているので、丸い部分のどこででも座ることが可能です。

CamScannerでスキャン

図22　坐骨の前方で座る

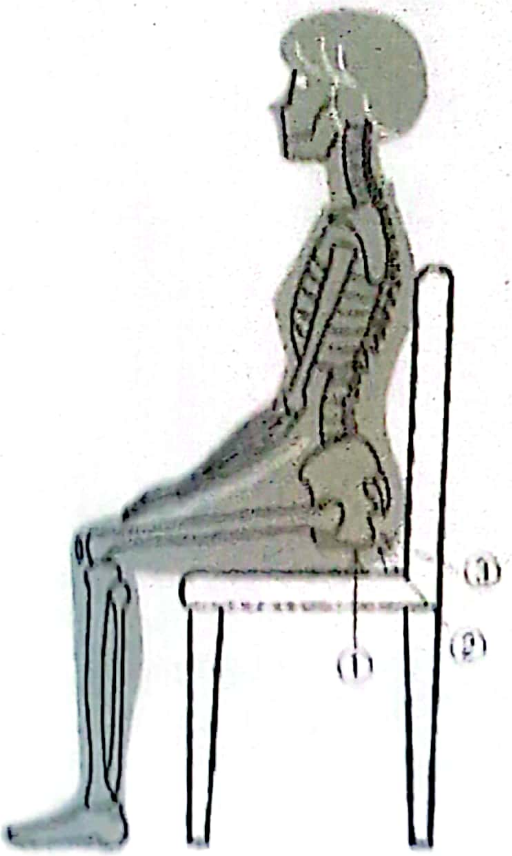


図22のように丸い坐骨の前のほう、①の位置で座ったとき、正しい姿勢をつくることができ、生理的彎曲が保たれます。

ところが、丸い坐骨の真ん中の②や後ろ側の③の位置で座ると、骨盤が後傾します。その状態で背骨はバランスを取ろうとして、腰や背中を丸めることになります。

だからこそ、座ったときも意識して骨盤を正しい位置に置くことが重要です。生理的彎曲が保たれますから、胸部が正しい位置になります。

肩甲骨の裏側はどうなっているの？

正しい姿勢についてわかったら、いよいよ本題の肩甲骨について、詳しく見ていくことにします。

「天使の羽」のように動く肩甲骨の裏側は、いったいどうなっているのでしょうか？

じつは、とても不思議な構造になっていて、肩甲骨内側縁（ないそくえん）には大・小菱形筋（りょうけいきん）、肩甲下筋（けんこうかきん）、前鋸筋（ぜんきょきん）という3つの筋肉がついています。これらの筋肉について、図23を見ながら簡単にご説明しましょう。

背骨と連結している大・小菱形筋は、肩がこったときに自然にマッサージする筋肉といえばイメージできますか。第6頸椎～第4胸椎の棘突起（きょくとっき）（背骨の真ん中の出っ張り）から肩甲骨内側縁についています。

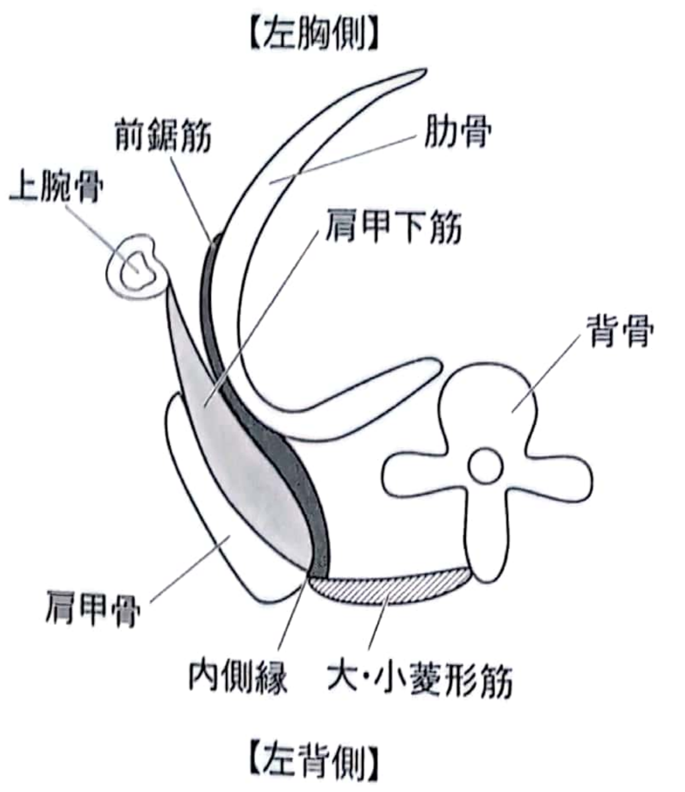
肩甲下筋は、文字通り肩甲骨の裏側全体から上腕骨の小結節（しょうけっせつ）についていて、肩甲骨や肩関節を動かします。

CamScannerでスキャン

前鋸筋はのこぎり様で肋骨と連結し、第1〜第9肋骨の横から肩甲骨内側縁についています。

つまり、肩甲骨は胸郭と骨でつながっていないぶん、背骨・腕・肋骨から伸びるこれら3つの筋肉でバランスを取っています。この3つの筋肉のバランスが保たれているとき、肩甲骨は自由に動くことができ、「天使の羽」の状態でいられるのです。ですから、3つの筋肉のバランスが保たれていることがとても重要です。

図23　肩甲骨と３つの筋肉



勘のいい方ならもうおわかりですよね。生理的彎曲がなくなって背中を丸めた姿勢では、このバランスが非常に悪い状態になります。

・大・小菱形筋は必要以上に引き伸ばされて疲労し、「肩をもんでちょうだい」という状態になり、マ

ッサージや指圧をすることになります。

・肩甲下筋は動けないくらい押しつぶされて、肩甲骨と胸郭の間は固まったようになります。

・前鋸筋は前かがみでたわんだままなので、いくら深呼吸をしようとしても、胸郭の上のほうが十分動きません。

これでバランスよく働けというほうが無理ですよね。

そして、いつの間にか「肩こりがひどい」「頭痛がつらい」などといいながら、浅い呼吸をしてはセカセカと仕事をすることになるわけです。

これを根本から変えるには、肩甲骨を正しい位置に戻すことが必要です。

肩甲骨が正しい位置にあるとき、3つの筋肉は次のような状態になります。

・大・小菱形筋が伸びすぎていない状態。

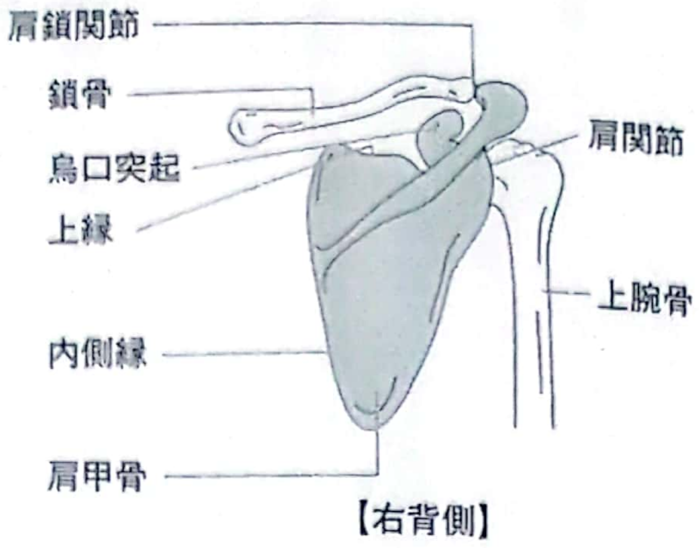
・肩甲下筋が動けるくらい、肩甲骨と胸郭の間に十分なすき間がある状態。

・前鋸筋が十分働くことができ、呼吸に合わせて第1〜第9肋骨が動ける状態。

この状態なら、自然とバランスが整い、体はとても楽になります。

CamScannerでスキャン

図24　肩甲骨の構造



正しい肩甲骨の位置が、あなたを若くする

肩甲骨は正しい位置にあるとき、どんな働きをしているのか簡単にお話ししますね。

胸郭に覆い被さるようにのっかっていた肩甲骨が本来の位置に戻ると、烏口突起の位置も当然変わります。

図24を見てください。烏口突起は肩甲骨の前側の出っ張りです。鎖骨の下側を中央から外側に向かってなぞっていくとコロコロと丸く触れる骨があります。それが烏口突起です。ここには小胸筋と烏口腕筋、上腕二頭筋短頭がついています。

呼吸に関係するのは小胸筋なので、図25で小胸筋を見ていきましょう。

小胸筋は大胸筋の下に隠れていて、実際には見えませんが、第3〜第5肋骨の前から烏口突起についています。たとえば、腕で反対側の腕をつかもうとするとき、肩甲骨を動かす役目があります。

小胸筋が頑張ってくれているおかげで、肩甲骨はどんどん上に上がっていくこともなく、あるべき位置にとどまることができています。

また、前述の前鋸筋とともに働くことで、深呼吸のとき（吸気時）、肋骨を持ち上げる働きもしています。

肩甲骨を正しい位置にすることでこのように小胸筋が十分働けるようになります。

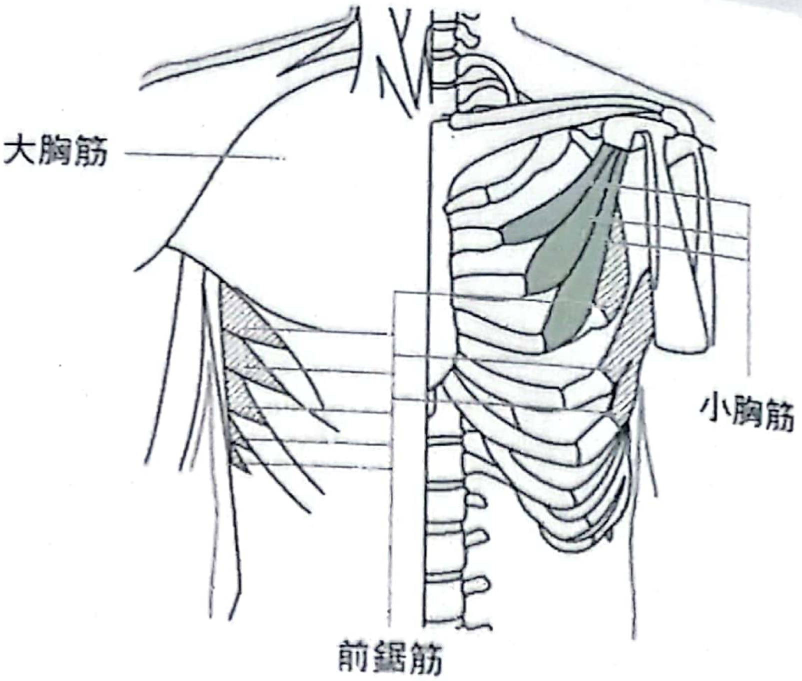
年を取ると背中が丸くなり、胸骨が斜め下を向くようになってきます。ですが、肩甲骨を自由に動かせるようにしておくと、胸郭が広がり胸骨が斜め上を向くようになります。これだけでも若く見えるようになって溌剌としてきます。

それだけでなく、もっと大切なのは、肩甲骨が動くようになると胸郭の動きを制限するものがなくなるということです。背中呼吸をしたときに、胸郭が十分動くことが

できます。

深い吸気時には小胸筋が連動して働いて、より肋骨を持ち上げてくれるので、さらに深い呼吸ができるようになります。

図25　小胸筋と前鋸筋



ストレッチで肩甲骨をフリーにしよう

では、実際に肩甲骨をフリーにするにはどうしたらいいのでしょうか。それにはストレッチが一番効果的です。

私が、まだ現役で施術していたころのお話です。施術後、お客様からよく聞かれたことがあります。それは、「どうしたら、このいい状態を保てるの？」という質問でした。

お気持ちはよくわかります。施術後は肩甲骨が胸郭からフリーになっても、翌日は、またいつものようにパソコンとにらめっこ。こんな状況では、目が疲れ、神経も疲れ、首や肩はこり、背中が丸くなってしまいます。せっかくの施術効果が持続しません。

いったいどうしたら、こういうお客様の悩みに応えられるのだろうと、私は長い間自問自答しました。

試行錯誤するうちに、幸か不幸か……、私自身が五十肩になりました。ショックといえばショックでしたが、チャンスだと思ったのも事実です。いよいよ、自分が開発した肩甲骨のストレッチが本当に効くかどうか試せるからです。

五十肩は、放っておいても２〜３年後には痛みは消えます。それを人々は治ったといいます。

でも、私はそうは思いません。長年の経験でたくさんの五十肩の方を診てきましたから、自信を持っていえることがあります。

それは、肩甲骨が動くように施術しなかった場合は、五十肩の痛みは取れても、腕が耳の前側までしか上がらなくなるということです。

一方、肩甲骨が動くようにしっかり施術しながら五十肩を改善した場合は、痛みがなくなったとき、若いころと同じように腕が耳の後ろ側まで行くのはもちろんのこと、グルングルンと大きく回すことができます。

言葉ではさらっと書いていますが、この差は「老けない体づくり」という観点からすると、とても大きな差になります。

腕がグルングルン回せないということは、日常生活での作業はいつも体の前で行うことになります。高いところの物を取るときに腕が伸びない、洗濯物を干すにも腕が伸びない。そうこうしているうちに、いつの間にか背中が丸くなっていきます。
ですから、肩甲骨がフリーであることは、いつまでも若くいるためにはとても大切なことなのです。

実際に私は、五十肩の痛みをかばって腕を上げる動きを避け続けた結果、二年で相当ねこ背になってしまったのです。

でも今は、この肩甲骨ストレッチのおかげで、ねこ背が嘘のように解消しました。

CamScannerでスキャン

実践！　肩甲骨ストレッチ

肩甲骨がフリーの状態をつくれば、大・小菱形筋、肩甲下筋、前鋸筋の3つの筋肉がリラックスして働くだけでなく、肩甲骨は胸郭を滑るように動くことができます。

そこで、自分の五十肩を治した実証済みのストレッチをご紹介します。2年も3年も痛みが続き、固まってしまっている肩甲骨が「簡単に動くわけがない！」と私も思っていました。ところが、わずか1ヵ月で動くようになりました。本当に驚きです。五十肩だけでなく、肩こりや不調改善にも効果があります。

ポイントは自分の腕を【重し】にすることです。コツは、【直角】にすることを意識してください。脇の下も肘も【直角】にすると、腕が【重し】になって肩甲骨を下に押してくれます。寝て行いますが、具体的な方法は140ページでご説明します。

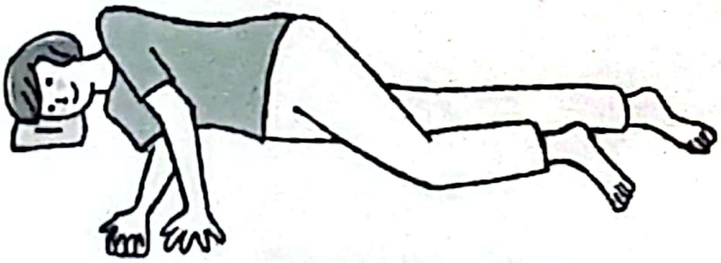
ただし、五十肩で痛みがピークの方は痛みが強くなることがありますので、やらないでください。ピークを過ぎてから始めても十分動かせるようになります。

肩甲骨内側縁を解放するストレッチ

1日1回でOKですが、できれば朝と夜の2回行うと肩こりが軽くすみます。
まず、心臓の働きを促すためにも左の肩甲骨からスタートします。

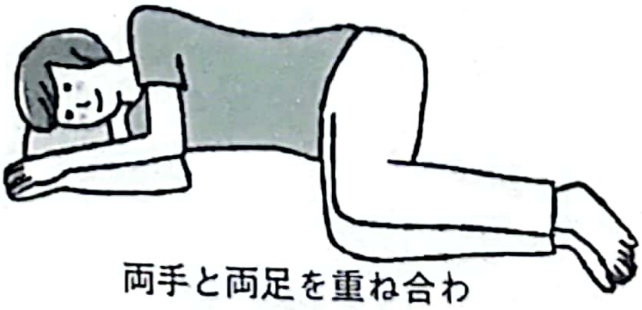
Start

1



頭は枕にのせ、右を下にして横向きに寝る。

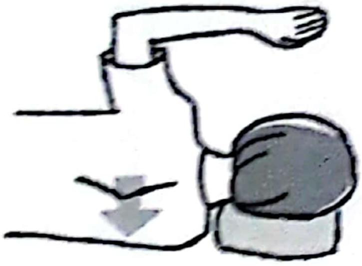
2



両手と両足を重ね合わせ、股関節と膝を直角にし、脇の下と肘も直角にする。

CamScannerでスキャン

POINT



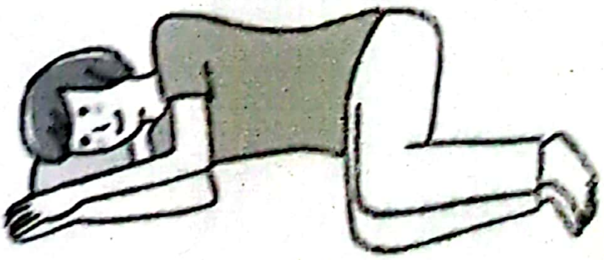
3

そのまま左腕を開いていく。腕の重みで肩甲骨が胸郭を滑って床のほうに下がっていくのを感じる。うまくいっている場合は、肩甲骨と背骨の間にしわが寄る。そのまま90秒間キープ。

Goal

4

ゆっくり元に戻し90秒間休む。反対側も同様に行う。



CamScannerでスキャン

肩甲骨上縁を解放するストレッチ

まず、心臓の働きを促すためにも左の肩甲骨からスタートします。

Start

1

うつぶせに寝て、右手は額の下に、左手を耳の横に置き、左肘を90度くらいに曲げる。（痛い人は無理をしないでください）。

2

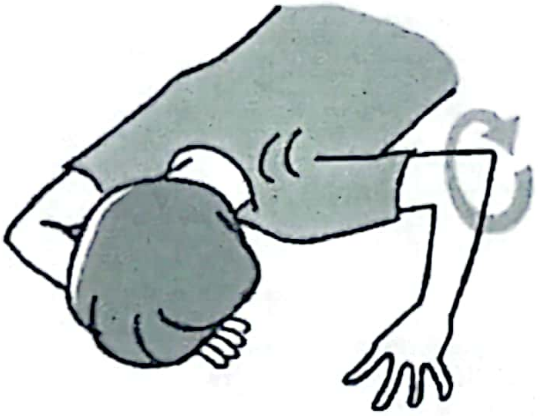
その姿勢のまま、5本の指先で床を押す。

CamScannerでスキャン

Goal

4

次に、左肘を内回しに大きくゆっくり10回回す。30秒間休んだら、反対側も同様に行う。



3

そのまま左肘を外回しに大きくゆっくり10回回す。このとき、肩甲骨上縁が肋骨と別に動いている。

POINT

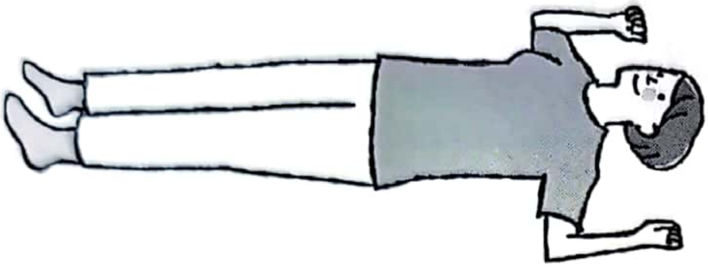
CamScannerでスキャン

肩甲骨をリラックスさせる寝方

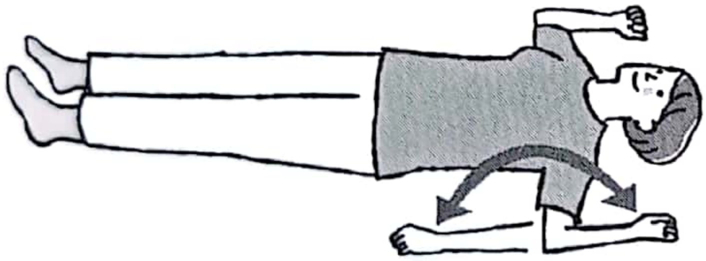
この方法は、日中丸まっていた背中を伸ばします。肩甲骨の位置がいい状態で安定しますから、朝までぐっすり眠ることができます。

Start

1



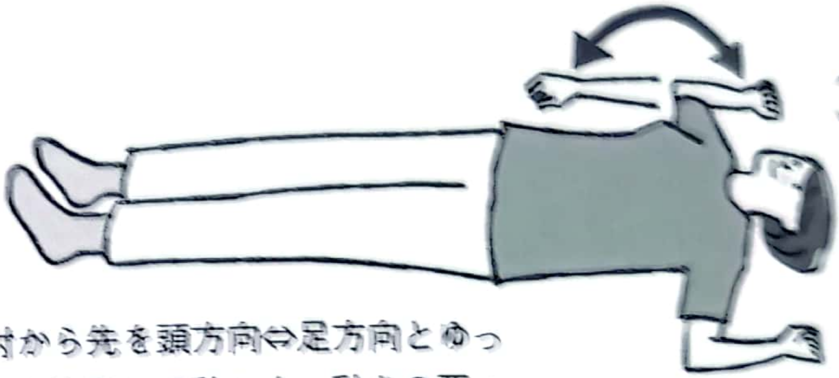
両腕を真横に伸ばし、両肘を直角に上に曲げる。



2 左肘から先を頭方向⇔足方向とゆっくり3往復して動かす。動きの悪い方向があったら肩甲骨を動かして、肘が動きやすい位置を見つける。

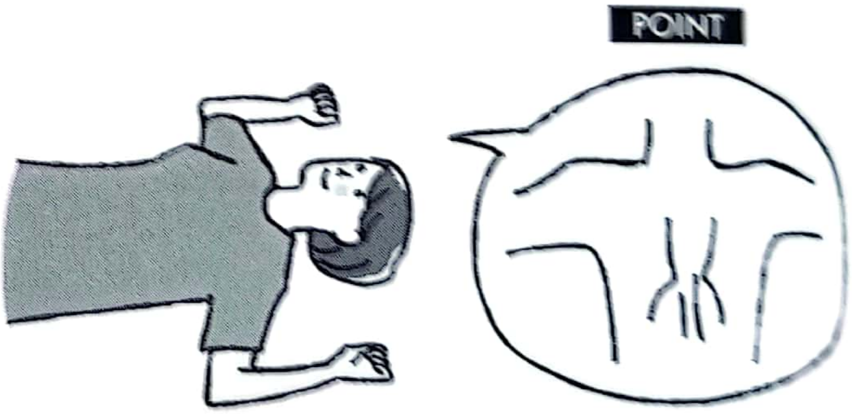
CamScannerでスキャン

3



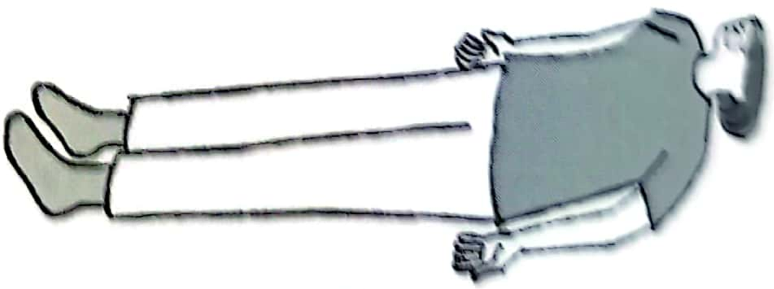
右肘から先を頭方向⇔足方向とゆっくり３往復して動かす。動きの悪い方向があったら肩甲骨を動かして、肘が動きやすい位置を見つける。

4



両肘の動きがいい位置が見つかったら、肩甲骨の位置をそのままにして少し胸を浮かし、肩甲骨をそっと背骨に寄せて、胸を元に戻す。

Goal 5



そのまま、両手のひらを上に向け楽な位置に置いて就寝する。

終章

背中呼吸で3つのピラミッドをパワーアップ！

CamScannerでスキャン

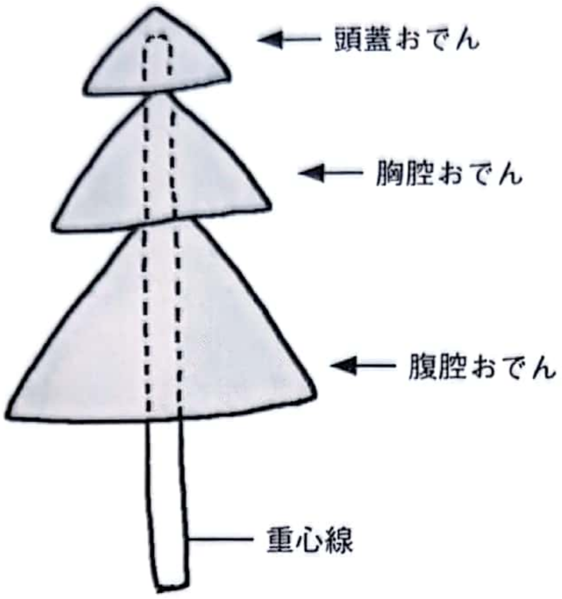
体は串刺しにしたおでん!?

第4章までは、背中呼吸の必要性と効果についてお話ししてきました。
この章ではさらに、背中呼吸を使ってパワーアップできる方法をお伝えします。
いわば、お得なおまけの章で、私の考える「呼吸」について述べます。仮説ではありますが、お役に立つ情報ですので、ぜひ知っておいてくださいね。

・私たちの体は串に刺したおでんのようなものではないか!?
・「呼吸」には3つの呼吸があるのではないか!?

まず、おでんについてお話ししましょう。
図26を見てください。
私たちの体は横隔膜（おうかくまく）を境にして2つに分かれています。ハンモックである骨盤底筋

図26　体はおでんのイメージ



肺からテントである横隔膜までは一番大きい腹腔おでん。横隔膜から上の胸郭は2番目に大きい胸腔おでん。頭蓋骨は、一番小さい頭蓋おでん。

この3つのおでんを串刺しにしているのがおでんの串。おでんの串は何かというと、宇宙と地球の中心を結ぶ線をイメージします。宇宙と地球の中心を結ぶ線が頭頂と肛門の2cmくらい前を一直線に結んで貫いているイメージです。このおでんの串のことを以下では重心線と呼称してご説明します。

3つのピラミッドと3つの呼吸

わかりやすく3つのおでんといいましたが、このおでんをピラミッドに置き換えてみましょう。私は、体には3つのピラミッドがあるのではないかと思っています。

図27で説明しましょう。

一番大きい【腹腔ピラミッド】は、消化管から入った固体（食べ物）をコントロール。

2番目に大きい【胸腔ピラミッド】は、口や鼻から入った気体（酸素と二酸化炭素）をコントロール。

3番目の小さい【頭蓋ピラミッド】は、液体（体液）の肝である脳脊髄液をコントロール。

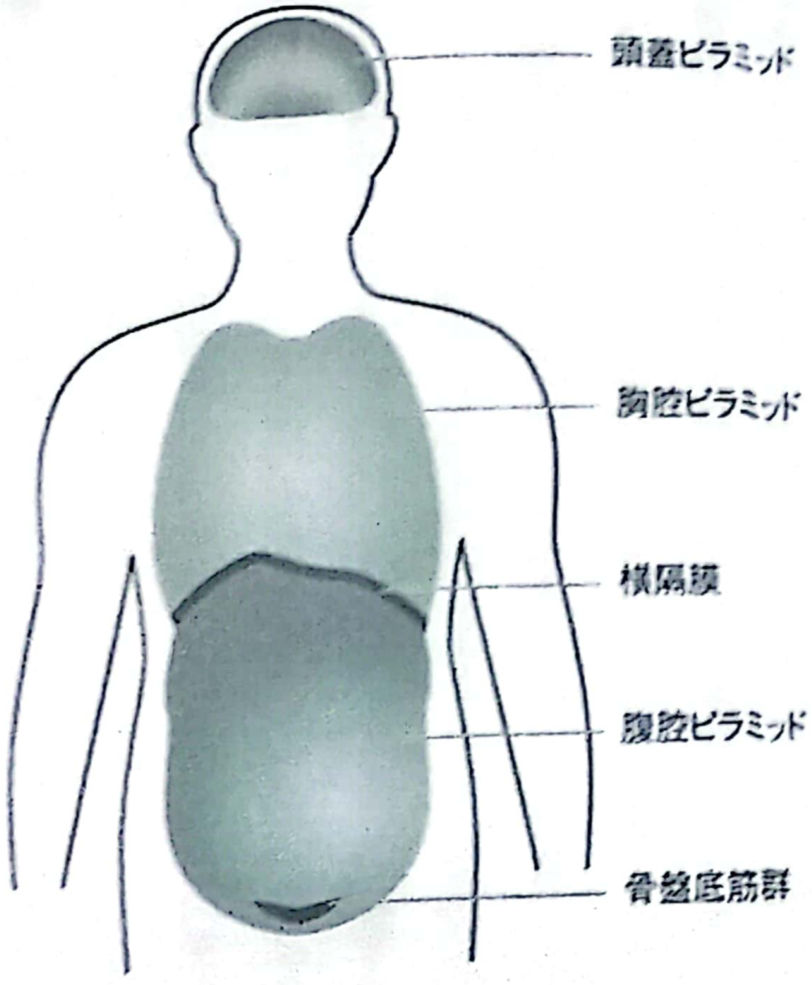
固体のコントロールをしている腹腔。気体のコントロールをする胸腔。その間を埋めるように、血液やリンパ液、脳脊髄液という体液が循環して体を有機体にしていま

CamScannerでスキャン

す。その脳脊髄液をコントロールしている頭蓋骨。そんな図式が見えてきます。

頭蓋ピラミッドの中で行われる脳脊髄液の産生と循環のシステムは、胎児のときからあるものなので、第1次呼吸といわれています。

図27　体にある3つのピラミッド



胸腔ピラミッドで行われる酸素と二酸化炭素のガス交換は生まれてから始まり、第2次呼吸といわれています。

母乳やミルクを飲み、離乳食を経て固形物を食べるようになったら活発に活動する腹腔ピラミッドは、第3次呼吸といってもいいのではないかと思っています。大げさでし

CamScannerでスキャン

ょうか？

第1次呼吸は、脳脊髄液の産生・循環・呼吸を担当し、1分間に6～12回のリズム（5～10秒に1往復）で動いています。

第2次呼吸は、肺呼吸で酸素と二酸化炭素の交換をし、1分間に15～20回のリズム（3～4秒に1往復）で動いています。

では、仮説の第3次呼吸はどうでしょうか？　普通は第2次呼吸に連動していると思うことでしょう。ところが、違います。横隔膜を意識した背中呼吸を行うことで、自分で腹腔呼吸の回数を調整することができます。気づかなければ成り行きまかせだったものを、意識して動かすことができるのです。

横隔膜を3～4秒に1回のリズムで動かせば、第2次呼吸のリズムと同調することができます。横隔膜をもっとゆっくり5～10秒に1回のリズムで動かせば、第1次呼吸と同調することもできます。さらにゆっくり動かせば独自のリズムとして腹腔を動かすことができます。腹腔を大きく膨らませたり、背中につくくらいへこませたりすることで内臓をマッサージする効果が期待できます。

CamScannerでスキャン

３つのピラミッドを元気にする背中呼吸

そこで、腹腔ピラミッド・胸腔ピラミッド・頭蓋ピラミッドを意識した背中呼吸を練習してみてください。この３つの呼吸が十分に機能するとき、体は副交感神経が優位になってリラックスしてきます。疲れたとき、気分が落ち込んだときにぜひ取り入れてみてください。疲れがみるみる取れ、体調が回復していくのがわかるでしょう。

また、朝の目覚めや出勤前のひとときにこの呼吸をすると、体に力がみなぎるのが感じられると思います。疲れにくいタフな体になることができます。

ピラミッドは宇宙エネルギーを取り込む施設であり、アンチエイジング効果を期待して、エジプトでは王たちがつくったともいわれています。

背中呼吸をきっかけにして、自分の体そのものをピラミッドに見立てれば、大きな施設をつくらなくてもアンチエイジング効果があるのではないかと思います。

この呼吸法は、椅子に深く腰かけるか正座でよい姿勢をつくって行ってください。

1 腹腔ピラミッドだけを意識した背中呼吸

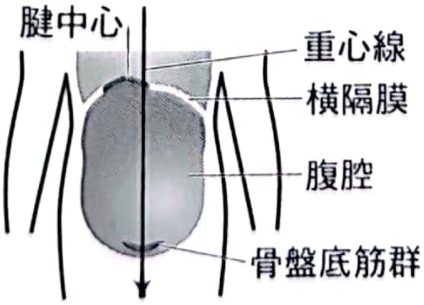
太腿（ふともも）の上に手のひらを上にして置きます。骨盤底筋群を底面とし、横隔膜の腱中心（けんちゅうしん）を頂点としたピラミッドをイメージします。その中心に重心線があるとイメージし背中呼吸を3回ゆっくり行います。

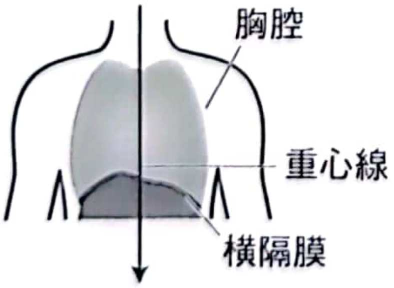
2 胸腔ピラミッドだけを意識した背中呼吸

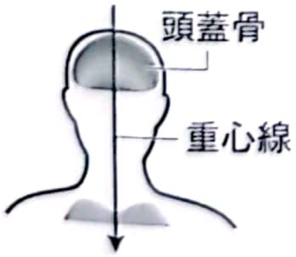
横隔膜を底面とし、首のつけ根を頂点としたピラミッドをイメージします。その中心に重心線があるとイメージし背中呼吸をゆっくり3回行います。

3 頭蓋ピラミッドだけを意識した背中呼吸

頭蓋骨の下が底面で頭頂を頂点としたピラミッドをイメージします。腹腔ピラミッドと胸腔ピラミッドの上に頭蓋骨がくるようにし、中心に重心線があるとイメージし背中呼吸をゆっくり3回行います。







CamScannerでスキャン

4 そのまま、おでんの串（重心線）を意識してエネルギーを流しましょう

(1)吸気で、頭頂→頭蓋ピラミッド→胸腔ピラミッド→腹腔ピラミッドにゆっくりエネルギーが流れるようにイメージします。息を止めて、流れてきたエネルギーを腹腔ピラミッドに充電します。呼気で、充電したエネルギーを頭頂に戻すイメージで背中呼吸をします。

(2)吸気で、宇宙→頭頂→頭蓋ピラミッド→胸腔ピラミッド→腹腔ピラミッドにゆっくりエネルギーが流れるようにイメージします。息を止めて、流れてきた宇宙エネルギーを腹腔ピラミッドに充電します。呼気で、充電した宇宙エネルギーを地球の中心に押し出すイメージで背中呼吸をします。

(3)吸気で、地球の中心→腹腔ピラミッドにゆっくりエネルギーが流れるようにイメージします。息を止めて、流れてきた地球の中心からのエネルギーを腹腔ピラミッドに充電します。呼気で、充電した地球エネルギーを胸腔ピラミッド→頭蓋ピラミッド→頭頂から宇宙に向かって流すイメージで背中呼吸をします。

呼吸は、鼻から吸って口から吐くと、よりしっかりとした背中呼吸ができます。

CamScannerでスキャン

おわりに

この本は、老けない体、疲れない体をどうやってつくるかをテーマに書きました。

「生きることは息るこ と！」息を深く吸えることは生きていくうえで大事な条件です。横隔膜(おうかくまく)を上手に動かして背中呼吸で深呼吸し、姿勢をよくして、若く疲れにくい体を手に入れてください。

堂々巡りのようですが、いい姿勢を保つ筋肉を鍛えるのは、意識的にいい姿勢でいることが大事です。この通りに実践していただきますと、関節がよい状態に保たれますから、まっすぐで美しい姿勢を保つことができます。さらにそのとき、体は自然治癒力を発揮しやすい状態なので、疲れにくい体をキープできます。

私は長年のパーフェクト整体を用いた治療経験から、よい状態を保つにはたった3つのことを意識すればいいと思っています。

①日々の体のゆがみを取り除くこと。

②正しい姿勢でいること。
③ストレッチと筋力強化を心がけること。

これまで、この3つを日常生活の中で上手に取り入れる方法を、本という媒体を通して多くのみなさんにご紹介してきました。

①については、『「3つの体液」を流せば健康になる！』（自由国民社）でご紹介しました。

②については、『たった3センチで人生が変わる座り方』（朝日新聞出版）、『ひざを閉じれば腰痛・肩こりはよくなる！』（青春出版社）にいい姿勢をつくるコツが書いてあります。

③については、日中デスクに座って行う方法をメインに『3分間「内臓ストレッチ」で疲れないカラダをつくる』（KADOKAWA／中経出版）でご紹介しています。さらに、本書では寝て行う方法をメインにご紹介してきました。寝て行うことで脱力でき、体の重みを利用してより効果的にストレッチが行えたり、目的の筋肉を効率よくストレッチできます。

老化は誰も避けて通れませんが、体は健康でよい状態を長く保ちたいもの。

そのためには、姿勢をよくして関節の動きをよい状態に保ちましょう。この本が、若々しくいつもチャレンジングな人生を謳歌するための一助となれば嬉しく思います。

著者

「パーフェクト整体」に対するお問い合わせは、次のホームページにアクセスをお願いします。

○治療を受けたい方はこちら（「パーフェクト整体」検索サイト）

http://perfect-seitai.org/

○プロの治療家の方はこちら（患者さんに愛されつつ、自分の人生も豊かにしたい方へ）

http://herumes-jpsa.com/lp2/

片平悦子（かたひら・えつこ）

大手製薬会社勤務を経て、鍼師・灸師・あん摩マッサージ指圧師資格を取得。1986年に仙台市で「片平治療室」開業。2004年に治療技術研究所として㈲オステオパシーヒーリング設立。2008年、女性専用治療サロン「ヒーリングセンターヘルメス」主宰。2010年より「女性治療家塾ヘルメス」を主宰。2012年に自塾を東京都港区に移転、本格的に治療家の指導を開始。腕のいい治療家にこそ繁盛してほしいとの思いから「貧乏神追放セミナー」を開催。「貧乏神」を追放し、繁盛店づくりの突破口として人気がある。2014年には一般社団法人日本パーフェクト整体普及協会代表理事に就任。「パーフェクト整体ヘルメス塾」主宰。どこに行っても治らない人を助ける目的で「パーフェクト整体」を普及させるため活動中。著書には『たった3センチで人生が変わる座り方』（朝日新聞出版）、『「3つの体液」を流せば健康になる！』（自由国民社）、『ひざを閉じれば腰痛・肩こりはよくなる！』（青春出版社）、『3分間「内臓ストレッチ」で疲れないカラダをつくる』（KADOKAWA／中経出版）がある。

講談社の実用BOOK

「背中呼吸（せなかこきゅう）」で体（からだ）は老（ふ）けない！ 疲（つか）れない！

2014年9月29日　第1刷発行

著　者————片平悦子（かたひらえつこ）

©Etsuko Katahira 2014, Printed in Japan

発行者————鈴木 哲

発行所————株式会社 講談社

〒112-8001　東京都文京区音羽2-12-21

電話　編集部03-5395-3529

販売部03-5395-3625

業務部03-5395-3615

装　丁————千葉さやか（Panchro.）

カバー・本文イラスト————秋葉あきこ

本文デザイン————久永梨花（AMI）

本文組版————朝日メディアインターナショナル株式会社

印刷所————慶昌堂印刷株式会社

CamScannerでスキャン